



MÉDECINE
DOMESTIQUE.

TOME PREMIER.

MÉDECINE
DOMESTIQUE,
OU
TRAITÉ COMPLET

DES moyens de se conserver en santé, de guérir & de prévenir les Maladies par le régime & les remèdes simples :

OUVRAGE utile aux personnes de tout état, & mis à la portée de tout le monde ;

PAR GUILL. BUCHAN, M. D. du Collège Royal des Médecins d'Edimbourg.

TRADUIT de l'Anglois par J. D. DUPLANIL, D. en Médecine de la Faculté de Montpellier, & Médecin ordinaire de S. A. R. Monseigneur le COMTE D'ARTOIS.

NOUVELLE ÉDITION, d'après la seconde qui a paru à Paris depuis peu.

Revue, corrigée & considérablement augmentée sur la sixiéme Edition de Londres.

TOME PREMIER.



A GENÈVE,
Chez TÉRON l'aîné, Libraire.

M. DCC. LXXXI.

Valetudo ſuſtentatur notitiâ ſui corporis; & obſervatione quæ res aut prodeſſe ſoleant, aut obeſſe; & continentiâ in victu omni atque cultu corporis tuendi causâ; & prætermittendis voluptatibus, &c. *Cicer. de Offic.*

Optimum verò medicamentum eſt opportunè cibus datus. *Cels. de Medic.*

Omnes homines artem medicam noſſe oportet: & ex his maximè eos qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam ſapientiæ cognitionem MEDICINÆ ſororem ac contubernalem eſſe puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat: augeſcit autem intelligentia præſente ſanitate, cujus providentiam habere honeſtum eſt eos qui recte ſentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat, neque mens ipſa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præſens, animam vehementer obſcurat, intelligentiam ad adfectionem per conſenſum ducens.

Hippocrates, Lib. de Nat. hom

A

M. LIEUTAUD,

Conſeiller d'Etat, Premier Médecin de SA MAJESTÉ Très-Chrétienne, de MONSIEUR, & de Monſeigneur le COMTE D'ARTOIS; de l'Académie Royale des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c. &c.

MONSIEUR,

IL étoit de la deſtinée de cet Ouvrage de paroître ſous les

auſpices de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illuſtre Chevalier PRINGLE *; & vous permettez que je vous en offre la Traduction! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur. Vous ne l'accordez qu'à la ſageſſe & à la ſolidité des préceptes que renferme la* MÉDECINE DOMESTIQUE *: d'ailleurs, l'amour que vous avez pour la vérité, aſſure votre ſuffrage à tout ce qui en porte l'empreinte & le caractere.*

Si tous les hommes doivent

faire profession de la dire, ce devoir est sur-tout celui de l'homme qui, par état, se destine au soulagement de ses semblables; & vous, MONSIEUR, vous n'en avez jamais connu d'autres. C'est lui qui a guidé vos premiers pas dans l'art d'HIPPOCRATE; c'est à lui que nous devons les lumieres dont brillent vos Ouvrages; c'est lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration & la justesse d'esprit, s'annoncerent long-temps avant qu'il montât sur le Trône, &

qui a signalé les commencements de son regne, par des actes de bienfaisance, de courage & de justice.

Je suis, avec un profond respect,

MONSIEUR,

A Paris, ce 15 Mars 1775.

Votre très-humble, très-obéissant & très-reconnoissant serviteur,

DUPLANIL.



AVERTISSEMENT DU TRADUCTEUR.

JE n'entreprendrai pas de faire l'éloge de l'Ouvrage dont je donne la Traduction. L'utilité publique en est le seul but ; & le titre de MEDECINE DOMESTIQUE l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir son objet, quand il considérera que l'Auteur embrasse, dans ses recherches & dans ses observations, tous les hommes qui composent les différentes classes de la société, &, ce qui n'est pas moins important, qu'il s'est singuliérement occupé de la santé de cette classe précieuse, que son obscurité fait trop négliger, & qui, par cette raison-là même, a, aux yeux de l'humanité, encore plus de droit d'exiger de nous tout ce qui peut l'éclairer sur sa conservation.

Encouragé par des vues aussi nobles, & animé du même zele que M. BUCHAN,

j'ose espérer que cette Traduction, que je me suis attaché à rendre fidele, n'éprouvera aucune de ces contradictions, qui font presque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ses semblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obstacle, j'ai pris plaisir à me persuader que la barriere, qui sembloit placée entre l'homme & l'art qui doit le guérir, n'a plus de tenants intéressés à la défendre, contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs compatriotes; &, d'après cette persuasion, je n'ai pas craint de concourir à détruire les préjugés qui empêchoient la Médecine d'être abordable & populaire.

Je n'ai donc contribué à répandre l'Ouvrage de M. Buchan, que parce que je me crois bien convaincu, par l'étude des faits & de l'histoire de la Médecine, que cet Art feroit des progrès moins rapides, si ceux qui l'exercent, se faisoient toujours un mérite entr'eux d'avoir des réserves contraires à l'avantage de la société.

Cependant si l'on avoit encore quelques doutes sur la sincérité de nos intentions, & sur les véritables devoirs de ceux qui, par état, se dévouent au soulagement de l'humanité, que l'on consulte les raisons sages & persuasives dont l'Auteur s'appuie dans sa Préface & ses Introductions. (Voyez ci-après & *Tome VI.*) J'affoiblirois

les vérités qu'il y développe, si je les répétois (1) : ma seule intention ici est de donner une idée de l'Ouvrage & de ma Traduction.

Le succès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'est pas équivoque. Six Editions, en six ans, l'établissent d'une maniere incontestable ; & un pareil succès dans un Pays où il y a tant de personnes savantes dans la Médecine, annonce assez que cet Ouvrage est du petit nombre de ceux qui font époque, & qui peuvent véritablement prétendre à être utile au genre humain. Il en existe déja une Traduction Hollandoise, & c'est pour la seconde fois qu'on imprime la nôtre, dont le premier Volume de la premiere Edition, a paru en 1775, le second & le troisieme en 1776,

(1) Je me trouve obligé cependant de déclarer qu'il y a plusieurs passages, de pure opinion, dans cette Préface & dans ces Introductions, que j'ai été forcé, ou de supprimer entiérement, ou d'adoucir dans la Traduction, parce qu'on a une toute autre maniere de penser sur la Médecine en France, qu'en Angleterre. Je dois faire la même déclaration relativement au Paragraphe qui traite de l'Inoculation de la Petite-Vérole, dont la pratique, comme on sait, n'est pas encore autorisée par la Loi dans ce Pays-ci, quoique l'exemple de notre sage Monarque, de son auguste Maison, & d'une grande partie de la Noblesse, prouve combien cette pratique est avantageuse & salutaire.

& les quatrieme & cinquieme, au commencement de 1778.

On ne ſera pas ſurpris du ſuccès de ce Livre, ſi on le lit avec attention. On verra que, de tous ceux, écrits ſur la ſanté & mis à la portée de tout le monde, il n'en eſt pas que l'on puiſſe comparer à la MÉDECINE DOMESTIQUE, ſoit pour la vérité des principes, la ſageſſe des préceptes, la juſteſſe des idées; ſoit pour la multitude des choſes qu'elle renferme. L'*Avis au Peuple*, le ſeul Livre de ce genre qu'on liſe, borné à l'expoſé & au traitement des Maladies aiguës, ſemble n'avoir pas atteint le but que ſon Auteur ſe propoſoit; & l'on peut dire, ſans vouloir, en aucune maniere, faire de tort à cet Ouvrage, que l'omiſſion de deux objets eſſentiels, ſavoir, l'Hygiene & les Maladies chroniques, le rend incomplet.

Quant aux autres Livres populaires, qui ont la ſanté pour objet, outre qu'ils ne ſont par ſur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE, c'eſt qu'étant d'ailleurs écrits, pour la plupart, par des hommes qui n'avoient que peu ou point de connoiſſances en Médecine, ils ne doivent paſſer que pour des compilations, d'autant plus dangereuſes, que leurs Auteurs ont tous puiſé dans les mêmes ſources, qu'ils n'ont fait que répéter & habiller chacun à ſa maniere.

DIVISION DE L'OUVRAGE.

La Médecine domestique eſt diviſée en deux Parties. Dans la premiere, l'Auteur parle uniquement de l'Hygiene & de la Médecine prophylactique, c'eſt-à-dire, de ces deux branches de l'Art qui traitent des moyens de conſerver la ſanté & d'éloigner les Maladies; & il l'intitule : *Des Cauſes générales des Maladies.* Dans la ſeconde, il donne la deſcription & le traitement de toutes les Maladies; & elle eſt intitulée : *Des Maladies.*

M. Buchan, dans cette premiere Partie, ne ſe borne pas à donner les préceptes les plus ſages & les plus appropriés à chaque individu, ſur la maniere de ſe comporter relativement aux *aliments*, à l'*air* & à l'*exercice*; objets qui, pour avoir mérité l'attention de tous les Auteurs qui ont écrit ſur cette partie de la Médecine, n'en ſont pas moins importants. Comme ſon but eſt de faire connoître toutes les cauſes des Maladies auxquelles on eſt expoſé dans tous les inſtants & dans toutes circonſtances de la vie, il commence par fixer l'attention du Lecteur, ſur celles auxquelles eſt en butte l'*Enfant*, depuis le moment de ſa naiſſance, juſqu'à celui où il embraſſe la profeſſion à laquelle il eſt deſtiné. On ne peut voir, ſans être attendri, combien cet être ſi frêle, mais

ſi intéreſſant, a à combattre, même de la part de ceux qui ſe propoſent, ou qui font leur état de lui conſerver la vie & la ſanté. Delà il paſſe en revue tous les états, toutes les profeſſions. Il démontre que bien que la plupart des occupations auxquelles ſont livrés les hommes, ſoient fréquemment, par elles-mêmes, des cauſes de Maladies, cependant il eſt toujours en notre pouvoir de les éloigner, & ſouvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite enſuite des *habits & du ſommeil*, *de l'intempérance*, *de la propreté*, *de la contagion*, *des diverſes eſpeces de paſſions*, *des évacuations accoutumées*, & des dangers auxquels expoſe leur ceſſation ou leur ſuppreſſion. Tout ce qu'il dit, dans ces derniers Chapitres, eſt préſenté d'une maniere neuve, & mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de ſa propre conſervation.

Tels ſont les objets qu'embraſſe la premiere Partie, & pour le détail deſquels nous renvoyons au *Sommaire* qui eſt à la fin de ce Tome I. Quelque multipliés qu'ils ſoient, il n'en eſt aucun qu'on puiſſe négliger ſans conſéquence : tous ſont traités avec le même intérêt, & ſont dignes de la même attention, parce qu'ils ſont tous de la même impor-

tance. La marche de l'Auteur eſt ſimple, claire & des plus faciles à ſuivre. A côté du danger ſe trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ſes préceptes eſt appuyé d'exemples, d'obſervations & de raiſonnements philoſophiques, moraux, phyſiologiques, & quelquefois anatomiques.

La ſeconde Partie donne les caracteres, les cauſes, les ſymptomes & le traitement de chaque Maladie. Elle contient quarante-huit Chapitres, y compris les cinq que nous y avons ajoutés. Chacun de ces Chapitres eſt diviſé en Paragraphes, qui, le plus ſouvent, ſont eux-mêmes ſubdiviſés en Articles, plus ou moins multipliés, (comme nous le détaillerons ci-après), traitant chacun d'une Maladie du genre de celle dont le Chapitre porte le nom. Les Chapitres I & II, qui ſervent comme d'introduction aux ſuivants, donnent des connoiſſances générales: le premier, ſur la nature & le traitement des diverſes eſpeces de Maladies; le ſecond, ſur la nature & le traitement des diverſes eſpeces de fievres; & l'on doit ſentir combien il eſt néceſſaire d'avoir toujours préſent à l'eſprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet Ouvrage. Dès le Chapitre III, l'Auteur entre en matiere. Nous ne ferons pas ici l'énumération de la foule de Maladies & d'accidents dont

il expoſe l'hiſtoire & la curation ; nous renvoyons à la fin des Tomes II, III, IV & V, où l'on trouvera des *Sommaires* qui les feront connoître dans le plus grand détail.

La marche de M. BUCHAN, dans cette ſeconde Partie, eſt de la même ſimplicité, de la même clarté. Il commence toujours par définir la Maladie ; enſuite il en aſſigne le ſiege. Ennemi des hypotheſes, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Ecoles, „cauſes pro„chaines & immédiates" ; mais il n'oublie pas de parler „ des cauſes évi„ dentes & éloignées, qui peuvent dé„ voiler avec moins d'ambiguité, le ca„ ractere des Maladies (2). Des cauſes, il paſſe aux ſymptomes, qu'il décrit avec préciſion, & de-là au traitement, à la tête duquel eſt placé le régime, objet trop négligé par les Médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur : enfin il donne les moyens de prévenir la Maladie dont il a été queſtion.

En liſant cette ſeconde Partie avec attention, il ne ſera pas difficile aux Praticiens de reconnoître le plan de l'ex-

(2) M. LIEUTAUD, *Précis de la Médecine-pratique*, Préface.

cellent Ouvrage de M. LIEUTAUD, intitulé, *Précis de la Médecine-pratique.* On n'y trouvera pas, à la vérité, de ces obſervations anatomiques, qui rendent le Livre de cet illuſtre Médecin ſi précieux; mais celui de M. BUCHAN ne les comportoit pas. On s'appercevra facilement que la MEDECINE DOMESTIQUE eſt pour chaque perſonne, ce que le *Précis de la Médecine-pratique* eſt pour chaque Médecin, un *Tableau*, un *Manuel*, un *Souvenir*, où l'on peut voir, d'un ſeul coup d'œil, ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonſtances de la vie, ſoit pour conſerver ſa ſanté, ſoit pour la recouvrer, quand on l'a perdue.

Tel eſt l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matiere; les préceptes ſages, lumineux & toujours vrais dont il eſt rempli; le deſir d'être utile à mes Compatriotes, m'ont conduit à faire paſſer en notre Langue un Livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. BUCHAN, qu'à ſon eſprit & à ſon ſavoir. Heureux! puiſque, voulant bien agréer mon travail, le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre!

Mais, comme j'y ai fait beaucoup d'augmentations, ſur-tout dans la ſeconde Partie, je dois, à ce même Public,

des détails qui l'inſtruiſent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur, afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurois faites & les négligences que j'aurois commiſes, & que l'on ſoit en état de juger en quoi cette Edition differe de la premiere.

La MEDECINE DOMESTIQUE eſt deſtinée à être entre les mains de tout le monde : j'ai donc pu ſuppoſer que, parmi mes Lecteurs, il s'en trouveroit quelques-uns qui n'auroient aucune connoiſſance en Médecine ; à qui, tout ce qu'ils vont lire, eſt abſolument étranger, & qui, par conſéquent, n'entendent aucun des termes de l'Art, leſquels ſont preſque tous empruntés de Langues mortes & inconnues au plus grand nombre. J'ai pu ſuppoſer encore, & à plus forte raiſon, qu'ils n'auroient aucune idée, ni des organes du corps humain, ni des fonctions de ces organes. Je deſirerois bien que cette ſuppoſition fût gratuite. Mais, lors de la premiere Edition, avant que le dernier Volume, celui qui contient la Table générale, eût paru, j'ai rencontré des perſonnes, d'ailleurs inſtruites, qui ſe ſont plaintes d'avoir été arrêtées par des expreſſions techniques, qui les empêchoient d'entendre pluſieurs endroits de l'Ouvrage, & qui n'ont été ſatisfaites que quand elles ont

eu cette Table générale. J'ai donc cru pouvoir entrer dans les explications les plus détaillées.

En conséquence, j'ai, quant à la premiere Partie, donné, le plus succinctement qu'il m'a été possible, la définition de tous les termes de Médecine, la description anatomique des visceres & des organes dont il est fait mention dans cet Ouvrage, & une idée des principales fonctions de l'économie animale, telles que la circulation du sang, la respiration, la digestion, les excrétions, &c. Je me suis même permis de joindre quelques réflexions & quelques observations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont paru nécessaires pour développer ses idées, ou pour fortifier son sentiment. J'ai mis, dans tout le cours du texte & des notes, en marge & à côté des alinéa qui en sont susceptibles, des *additions* qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent. Enfin j'ai rassemblé toutes ces additions, & j'en ai formé un *Sommaire*, qui se trouve à la fin du Tome I. Au moyen de ce *Sommaire*, la *Récapitulation*, que j'ai donnée, lors de la premiere Edition, paroissoit moins nécessaire, & je pensois à la supprimer, quand on m'a fait observer que ces deux objets ne pouvoient se nuire l'un l'autre; que la *Récapitulation* formant un discours suivi, auroit toujours

l'avantage d'attacher : effet qu'on ne doit pas attendre d'un *Sommaire*, qui, composé de phrases décousues, est uniquement destiné à désigner ce qu'on veut faire remarquer dans un Ouvrage. Je l'ai donc laissé subsister. Voilà ce à quoi se réduit mon travail pour la premiere Partie, qui, comme dans la premiere Edition, complete le Tome I, & dans les notes de laquelle j'ai fait quelques corrections, quelques augmentations.

Mais je n'ai pu me renfermer dans des bornes aussi étroites pour la seconde, qui traite de la Médecine - pratique, c'est-à-dire, des moyens de guérir les Maladies ou d'en pallier les symptomes, lorsqu'elles sont incurables. Cette branche de l'Art est, sans contredit, la plus importante, & celle à laquelle toutes les autres doivent tendre comme à leur objet unique. En effet, la connoissance des Maladies, de leurs causes, de la nature & des suites de leurs symptomes, devient une connoissance absolument stérile, s'il n'en résulte pas la guérison de telle ou telle Maladie. Voilà ce qui fait du véritable Médecin, du *Guérisseur*, un homme réellement précieux à la société.

L'intention de M. BUCHAN n'est pas, sans doute, de faire de tous ses Lecteurs autant de Praticiens, autant de Guérif-

ſeurs : ſon but eſt, comme il le dit lui-même, (Voyez ſon *Introduction*, dans ce premier Volume,) „ de mettre tout homme de bons ſens & inſtruit, aſſez au fait des principes généraux de la Médecine, pour que, dans ſa poſition, il puiſſe en retirer les avantages qu'elle eſt capable de procurer, & qu'il apprenne à ſe garantir des effets deſtructeurs de l'ignorance, de la ſuperſtition, de la fourberie & du charlataniſme ". Mais ce but, qui eſt celui de tous les amis de l'humanité, qui étoit celui, même du Pere de la Médecine (3), ne pouvoit

(3) Il eſt néceſſaire que tous les hommes ſoient inſtruits de la Médecine, & principalement ceux qui veulent poſſéder la véritable ſcience & l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier, je penſe que la Médecine a le plus grand rapport avec la Philoſophie, qu'elles ont l'une & l'autre une même origine, & qu'elles ne doivent jamais ſe ſéparer. En effet, ne ſavons-nous pas tous que c'eſt la ſageſſe qui délivre l'ame des paſſions ? & ne convenons-nous pas en même-temps que les idées ſont plus claires & le jugement plus ſain, quand une bonne ſanté tient l'ame & le corps dans un parfait équilibre ? Il eſt donc conforme à la ſaine raiſon, que les bons eſprits ſongent ſérieuſement à ſe maintenir dans cet état heureux, en s'inſtruiſant, avec ſoin, des moyens de conſerver leur ſanté. L'état de Maladie empê-

être rempli, ſur-tout en France, à moins que le Lecteur ne fût guidé, comme par la main, dans des ſentiers que nous ſuppoſons toujours lui être parfaitement inconnus.

---

che très-certainement l'ame de s'élever, avec courage, à la recherche de la vérité : car les ſouffrances du corps affoibliſſent conſidérablement les forces de l'ame, dont l'activité cede involontairement aux efforts de la Maladie, attendu la dépendance intime & réciproque de ces deux parties de notre être. HIPPOCRATE. *Omnes homines artem medicam noſſe oportet*, &c. (Voyez l'Epigraphe qui eſt au verſo du frontiſpice de chaque Volume.)

N. B. J'ai paraphraſé, pour ainſi dire, plutôt que traduit ce paſſage, perſuadé que ce développement étoit néceſſaire pour l'intelligence des principes d'HIPPOCRATE. Il eſt vraiſemblable que ce grand homme parle, en cet endroit de ſes Ouvrages, d'après le ſyſtême des anciens Philoſophes, qui entendoient, par le mot *ſapientia*, la connoiſſance de tout ce qu'il eſt utile à l'homme de ſavoir dans le moral, comme dans le phyſique, depuis l'étude des choſes de la matiere, juſqu'aux plus hautes contemplations ſur Dieu ou l'ame du monde, ſur l'ame humaine, &c.

C'étoit auſſi le ſentiment d'HORACE, dont les vers ſuivants ſeroient inintelligibles dans tout autre ſyſtême que dans celui dont nous parlons.

Quòd ſi
Frigida cūrarum fomenta relinquere poſſes,
Quò te cœleſtis ſapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc ſtudium parvi properemus & ampli,
Si Patriæ volumus, ſi nobis vivere cari.
Epiſt. 3, Lib. 1.

Nous avons donc cru, qu'indépendamment des définitions des termes de l'Art, au moins auſſi néceſſaires ici que dans la premiere Partie, nous devions encore donner la deſcription caractériſtique de toutes les plantes, & de tous les médicaments ſimples & compoſés, preſcrits dans cet Ouvrage. Rien ne nous a paru d'une plus grande importance, pour les raiſons détaillées dans l'*Introduction à la Table générale*, (Voyez pages 9 & ſuivantes de cette *Introduction*, Tome VI;) car, tant pour la premiere Partie, que pour la ſeconde, nous avons rejetté, à cette Table, toutes ces définitions, toutes ces deſcriptions, dont la multiplicité auroit abſorbé le texte; &, les ayant placées dans leur ordre alphabétique, il ſera très-facile de les conſulter, quand on en aura beſoin.

L'expreſſion, ſous laquelle eſt dénommé chacun de ces objets, eſt imprimée, dans tout le cours de l'Ouvrage, en *caracteres italiques.* On en voit un exemple dès la premiere page du Tome I. On y voit, ligne huitieme, le mot *conſtitution* en italique : cela veut dire qu'on trouvera à la Table la ſignification de ce mot & l'indication des pages du reſte de l'Ouvrage où il en eſt queſtion. A la page 3, du même Volume,

on voit les mots *nourrissage* & *habillement* également en caracteres italiques ; c'est que nous donnons, à la Table, la définition du premier mot, & l'indication des endroits de l'Ouvrage où il est question de l'habillement, tant des enfants, que des adultes. Il en est ainsi de tous les autres mots.

Nous avons imaginé ce changement de caracteres pour rendre ces mots plus frappants, & pour nous exempter de répéter à chacun d'eux (Voyez à la Table) ; répétition qui, par sa fréquence, auroit non-seulement grossi considérablement l'Ouvrage, mais encore seroit devenue insipide & fatigante, parce qu'il n'est presque pas de page, presque pas de phrase, sur-tout dans la seconde Partie, où il ne se rencontre de ces mots, & que, dans la même phrase, il s'en trouve souvent plusieurs, particuliérement lorsqu'il s'agit de la prescription des remedes. Ce changement de caracteres donne à l'impression un œil désagréable : mais de deux maux il falloit éviter le pire. Le Lecteur est donc prié, une fois pour toutes, de chercher à la Table générale, Tome VI & VII, chaque terme de Médecine, de plante, de remede, tant simple que composé, qu'il rencontrera en caractere italique, dans tout le cours de l'Ouvrage.

Nous avons de plus raſſemblé, ſous un petit nombre de pages, les ſymptomes qui caractériſent les Maladies générales internes, c'eſt-à-dire, celles qui, n'ayant aucun ſiege déterminé, & ne préſentant point, d'une maniere évidente, les cauſes qui les ont fait naître, jettent de l'incertitude ſur leur dénomination. Nous y avons joint les ſymptomes précurſeurs ou avant-coureurs des autres Maladies, qui ont bien un ſiege déterminé, mais qui demandent plus ou moins de jours pour ſe déclarer. Nous avons donné à ce précis le titre de TABLEAU DES SYMPTOMES, &c., que nous avons placé à la tête de la ſeconde Partie. Au reſte, nous renvoyons à l'*Avertiſſement* qui le précede, pour la juſtification des motifs qui nous ont porté à le compoſer. (Voyez les premieres pages du Tome II.)

Enfin, nous n'avons pas héſité d'ajouter au texte de l'Auteur, toutes les fois qu'il nous a paru néceſſaire d'aſſigner plus exactement le ſiege d'une Maladie, & d'en développer, d'une maniere plus claire & plus préciſe, les cauſes, les ſymptomes & le traitement. Nous avons même décrit nombre de Maladies qui avoient été paſſées ſous ſilence. Quand elles ſe ſont trouvées du même genre que celles qui ſont le ſujet d'un Chapitre,

nous les avons placées à la ſuite de ce même Chapitre : dans les autres cas, nous en avons fait des Chapitres diſtincts. Enfin nous terminons cette ſeconde Partie par quelques réflexions ſur les *Remedes de précautions.*

Il ſeroit très-difficile & trop long d'entrer dans le détail de toutes ces augmentations, parce qu'il n'eſt preſque pas de page qui n'en préſente quelqu'une ; & que tantôt elles ne conſiſtent qu'en une phraſe, un alinéa, &c., tandis que d'autres fois elles compoſent des Articles, des Paragraphes, des Chapitres entiers : mais elles ſont caractériſées de maniere à ne pas échapper à la moindre attention.

Dans tout le cours de la premiere Partie, j'en ait fait des notes ; &, pour les diſtinguer de celles de l'Auteur je les ai déſignées par les chiffres arabes 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c., tandis que j'ai déſigné celles, qui appartiennent à M. BUCHAN, par les lettres de l'alphabet, *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, &c. A cet égard, cette premiere Partie ne differe de celle de la premiere Edition, qu'en ce que j'ai fait ſuivre les chiffres & les lettres, juſqu'à la derniere note de chaque Chapitre ; au lieu que dans la premiere Edition, je ne les avois fait ſuivre que juſqu'à la derniere

de chaque page. J'ai pris ce parti pour faciliter les renvois, & les indiquer avec plus de préciſion.

Mais ſi j'avois mis en notes toutes les augmentations de la ſeconde Partie, cette multitude de notes, coupant à chaque inſtant le diſcours, auroit nui à l'attention qui ne ſauroit être trop ſoutenue dans un Ouvrage de la nature de celui-ci. Je me ſuis donc permis, après avoir, toutefois, conſulté des perſonnes, au jugement deſquelles je pouvois m'en rapporter, de mettre de ſuite, dans le texte, tout de qui m'a paru pouvoir contribuer à développer & à étendre les idées de l'Auteur, ſur le caractere, les cauſes, les ſymptomes & le traitement des Maladies; & pour que ces augmentations ne puſſent point être confondues avec ce qui appartient à M. BUCHAN, je les ai enfermées entre deux parentheſes.

Pour mieux me faire comprendre, qu'on ouvre, avec moi, le Tome II: le hazard me fait tomber ſur la page 231. On voit que le ſecond alinéa commence & finit par une parentheſe : c'eſt un développement que j'y donne de la fievre rémittente. J'ouvre ce même Volume à un autre endroit, & je tombe ſur la page 399. On y voit que le premier mot du Paragraphe III, eſt précé-

dé d'une parenthefe, & on ne trouve celle qui doit la fermer, qu'à la page 402, à la fin du dernier alinéa : c'eſt que ce Paragraphe eſt compoſé preſque en entier d'agmentations, & qu'il n'y a que les trois alinéa de la page ſuivante, qui appartiennent à l'Auteur. J'ouvre le Tome III à la page 229 ; on trouve une paranthefe avant le premier mot de l'Article II, qui traite du *flux hépatique*, & l'on voit qu'elle n'eſt fermée qu'apres le dernier mot du ſecond alinéa de la page 235 : c'eſt que cet Article & le ſuivant, qui traite du *flux méſentérique*, ſont entiérement ajoutés. Il en eſt de même des Paragraphes qui traitent des *dartres*, des *démangeaiſons*, des *échauboulures*, des *ébullitions*, &c. depuis la page 429, juſqu'à la fin du Chap. XXVIII, page 440 du même Volume.

Nous nous bornerons à ce peu d'exemples, pris au haſard. Nous nous contenterons de dire qu'il n'eſt pas de Chapitres où nous avons eu occaſion d'ajouter ; que dans un grand nombre, on trouvera des Articles & des Paragraphes compoſés, en entiers, d'augmentations, & que les Chapitres XLIV, XLV, XLVI, XLVII & XLVIII ſont entiérement de nous. En un mot, tout ce qu'on trouvera dans les Tomes II, III IV & V, entre deux parentheſes, mots,

phrases, alinéa, Articles, Paragraphes, Chapitres, composent la majeure partie de nos augmentations, c'est-à-dire, de celles qui, comme nous l'avons déja fait observer, nous ont paru ne pouvoir être séparées du texte, sans intercepter l'attention sur la Maladie dont il s'agit. Les autres, celles qui ont un rapport moins immédiat avec la Maladie, & qui consistent en réflexions, observations, &c., sont rejettées dans des notes.

Au moyen de cette distribution, les notes se trouvent être en plus petit nombre, dans cette seconde Partie, qu'elles n'étoient dans la premiere Edition, parce que beaucoup d'objets qui sont aujourd'hui insérés dans le texte, étoient alors en notes. Nous avons désigné ces notes, comme dans la premiere Partie, par les chiffres arabes, 1, 2, 3, &c., & nous les avons fait suivre jusqu'à la derniere de chaque Chapitre, pour la raison exposée plus haut : les notes de l'Auteur sont toujours distinguées des nôtres par les lettres *a*, *b*, *c*, *d*, &c.

Nous avons également mis, dans tout le cours de cette seconde Partie, en marge & à côté des alinéa qui en sont susceptibles, des *additions*, qui nous ont paru d'une plus grande importance encore ici, que dans la premiere Par-

tie. En effet, pour que le Lecteur, que nous ſuppoſons toujours dépourvu de toute connoiſſance en Médecine, pût diſtinguer les phénomenes qui caractériſent une Maladie, d'avec ceux qui ne lui ſont qu'acceſſoires, & ſe former un plan de traitement, adapté aux cauſes qui l'ont fait naître, il falloit qu'il eût une eſpece de guide, qui lui montrât du bout du doigt, pour ainſi dire, ce qui, dans cette Maladie, doit particuliérement fixer ſon attention : & nous n'avons rien trouvé de plus propre à remplir cette vue, que des *additions*, qui, placées en marge, ne peuvent échapper à l'œil le moins exercé.

Nous n'avons pas craint de les multiplier : nous en avons mis par-tout où il nous a paru néceſſaire d'attacher. C'eſt ſur-tout lorſqu'il s'agit de l'adminiſtration des remedes, qu'elles deviennent très-fréquentes, parce que nous leur faiſons indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament ; la forme, ſous laquelle il doit être donné ; la doſe & la maniere dont il faut le faire prendre. Qu'on prenne un Chapitre au haſard, qu'on en parcoure les additions, & nous nous flattons qu'on nous ſaura quelque gré de ce travail ; & qu'on nous pardonnera d'avoir ſacrifié encore ici, à l'élégance typogra-

phique, l'utilité & l'inſtruction des Lecteurs.

Nous avons également raſſemblé toues ces additions à la fin de chaque vounme, ſous le titre de *Sommaires*, qui, bien qu'ils ne puiſſent qu'imparfaitement porter le nom de *Récapitulation*, nous ont cependant paru néceſſaires pour ceux qui, ayant déja vu pluſieurs fois une Maladie, voudroit ſe la rappeller à la mémoire, & s'en faire un tableau.

Mais l'ordre, la méthode, la préciſion, que nous nous ſommes attachés à répanlre dans cet Ouvrage, ne ſe bornent pas aux additions dont nous venons de parler : la diſtribution des Chapitres, que nous avons diviſés, & ſubdiviſés par des titres multipliés, y contribue auſſi.

La diviſion des Chapitres s'annonce dès le deuxieme de la premiere Partie, où nous avons donné des titres à ce qui concerne les Gens de Guerre, les Marins & les Gens de Lettres. Les Chapitres I & II de la ſeconde Partie nous ont offert beaucoup de diviſions, qui n'étoient point marquées dans la premiere Edition, parce qu'elles ne le ſont pas dans l'Original. M. BUCHAN a bien mis en lettres capitales, dans chacun des Chapitres ſuivants, les mots *cauſes*, *ſymptomes*, *régime* & *remedes*, au commencement des alinéa qui traitent de ces objets,

& nous avions imité ces divisions; mais, outre qu'elles ne sont que très-superficielles, c'est que la plupart de ces Chapitres en présentent encore d'autres qui ne seroient pas désignées. Nous prendrons pour exemple, dans la seconde Partie, le Chapitre III, qui traite des *fievres intermittentes.* D'après l'exécution du plan de l'Auteur, ce Chapitre, ainsi que tous les autres, n'auroit eu que quatre divisions ou titres; & nous y en trouvons réellement huit, sur lesquels nous regardons comme également nécessaire de fixer l'attention.

Nous l'avons donc divisé en six Paragraphes & en deux Articles. Le Paragraphe premier traite des causes, le second des symptomes, le troisieme du régime, le quatrieme des remedes; & ce Paragraphe est subdivisé en deux Articles. Le premier donne le traitement qui convient aux adultes, & le second celui qui convient aux enfants : le Paragraphe cinquieme contient un avis sur les fievres intermittentes irrégulieres, & le sixieme & dernier prescrit les moyens de prévenir ces fievres & d'en éviter les rechutes.

Le Chapitre IV, qui traite de la *fievre continue-aiguë*, offre cinq divisions ou titres, qui forment autant de Paragraphes. Les quatre premiers sont intitulés, comme dans le Chapitre précédent, & le cinquieme

quieme donne les moyens de conduire les malades dans la convalescence de cette espece de fievre. Telle est la marche que nous suivons dans tous les Chapitres simples, c'est-à-dire, qui ne parle que d'une seule Maladie. Le dernier Paragraphe traite toujours, ou de la convalescence du malade, ou des moyens de prévenir la Maladie.

Quant aux Chapitres compliqués, c'est-à-dire, qui donnent la description & le traitement de plusieurs Maladies, tels que le cinquieme, le sixieme, le septieme, &c. & le plus grand nombre des Chapitres sont dans ce cas, nous avons été obligés de désigner d'une autre maniere les divisions. Nous avons réservé le signe §, pour les titres de chaque Maladie : les causes, les symptomes, le régime & le traitement, sont intitulés Articles I, II, III & IV ; & lorsque, dans le traitement, nous avons observé des objets qui méritoient une attention particuliere, n'ayant pas de signe au-dessous de l'Article, nous leur avons donné simplement un titre, que nous avons fait mettre hors ligne, & imprimer en caracteres italiques.

C'est ainsi que, dans l'Article IV du Paragraphe I du Chapitre XII, il étoit important de diviser le traitement de la petite vérole en quatre temps ou périodes, qui sont ceux par lesquels la Nature

caractérise particuliérement la marche de cette Maladie. Nous avons donc donné à ces quatre époques quatre titres différents : 1°. *Traitement du premier temps, ou temps qui précede l'éruption*; 2°. *traitement du second temps, ou temps de l'éruption*; 3°. *traitement du troisieme temps, ou de la fievre secondaire*; 4°. & enfin *traitement du quatrieme temps, ou de la dessication des boutons*. Mais ces titres ne sont pas précédés de signes, parce que, comme nous venons de le dire, nous n'en avons pas au-dessous de l'Article, qui est employé pour désigner les causes, les symptomes, le régime & les remedes de la petite vérole, qui elle-même est désignée par le signe §. I.

Il y a encore des Chapitres plus compliqués, qui traitent non-seulement de plusieurs Maladies, mais même de plusieurs Maladies qui se subdivisent elles-mêmes. Les Chapitres XVIII, XIX, &c. sont dans ce cas. Le premier de ces Chapitres traite du rhume, des diverses especes de toux, & de la coqueluche. Nous avons donné ces trois traités sous les signes §. I, II & III; mais le §. II est subdivisé en quatre Articles, parce qu'il y a quatre especes de toux, & chacun d'eux est encore subdivisé par des titres qui indiquent les symptomes & le traitement de chaque sorte de toux, relativement aux causes

qui l'ont fait naître. Le Paragraphe III du Chapitre XIX offre également des ſubdiviſions dans les quatre Articles qui le compoſent, & qui traitent des diverſes eſpeces de coliques. Il en eſt ainſi de beaucoup d'autres.

Nous ne pouſſerons pas plus loin ces détails, dans leſquels nous ne ſommes entrés que pour donner une idée du travail, au moyen duquel nous avons tâché de faire, de cet Ouvrage, le Livre de Médecine populaire le plus complet, le plus méthodique, le plus ſimple & le plus facile à entendre. Nous avons voulu en même-temps nous mettre à l'abri du reproche fait, par les Gens de l'Art, aux Ouvrages de Médecine, mis à la portée de tout le monde. Ces Ouvrages, diſent-ils, ne peuvent remplir leur objet, par la raiſon qu'ils ne donnent que des apperçus ſur un petit nombre de Maladies, & qu'ils ne ſont, pour la plupart, que des recettes de médicaments, toujours dangereux entre les mains du Public, parce qu'on ne lui indique pas aſſez les circonſtances préciſes où ils conviennent.

Mais ces reproches, qu'ont juſtement mérités tous les Livres de ce genre, qui ont paru juſqu'ici, ſeroient-ils fondés relativement à notre Traduction ? Nous oſons croire que non ; car elle traite de toutes les Maladies, à l'exception d'un

petit nombre des plus rares, que nous avons encore le plus souvent indiquées, en annonçant que les malades, qui les éprouvent, ne peuvent être entrepris que par les Médecins les plus expérimentés & à l'exception de quelques-unes de celles qui appartiennent à la Chirurgie, & qui n'étoient point de notre objet. En outre elle ne prescrit jamais un remede sans indiquer précisément le cas où i convient, le moment où il faut le donner les précautions avec lesquelles il doit êtr administré, & lorsque cela est nécessaire les circonstances qui le rendroient moin sûr ou nuisible. Qu'on parcoure les Ad ditions ou les Sommaires, & que l'o juge.

Mais, dira-t-on, comment concevoi que quatre Volumes *in-12*, (car le pre mier & les deux derniers ne traitent poir de Maladies), contiennent la descriptio & le traitement du plus grand nombr des Maladies, tandis qu'il y a telle Ma ladie qui, dans vos Auteurs, occup seule un & souvent plusieurs Volumes Il est facile de faire voir combien cett objection est peu fondée; car les Ouvrage dont on veut parler, sont des traités *e professo* sur telle ou telle Maladie. Or qu'on retranche de ces traités ce qui r tient pas directement à la pratique, c'es à dire, l'histoire circonstanciée des ser

iments & des ſyſtêmes ſur l'origine de cette Maladie, ſur les ravages qu'elle a occaſionnés dans les divers climats où elle s'eſt montrée, ſur la nature certaine ou incertaine du vice particulier qui la conſtitue, ſur les cauſes cachées ou évidentes qui la font naître, ſur les Auteurs les différents ſiecles & des différentes Naions qui en ont parlé, &c. on verra que ce qu'il y a de plus important & de plus eſſentiel, relativement à la cure de a Maladie, ſe réduit le plus ſouvent à quelques pages. C'eſt ce qu'il nous ſeroit aiſé de prouver par un grand nombre d'exemples, ſi nous ne craignions d'alonger trop cet Avertiſſement.

Ce n'eſt pas que nous prétendions déprimer, en aucune maniere, & cette eſpece d'Ouvrages, & leurs Auteurs; nous en ſommes tres-éloignés. Nous croyons même que la Médecine a les plus grandes obligations à ces Hommes de génie, qui ont entrepris de traiter à fond les Maladies les plus dangereuſes : & l'Art conſervera à jamais la mémoire des HOFFMANN, des ASTRUC, des LIND, des WHITT, des GRANT, des LORRY, &c. Mais il n'en eſt pas moins vrai que dans es traités, ce qui concerne le traitement le la Maladie, en occupe toujours la partie la moins volumineuſe. La traduction e l'Abrégé de la *Médecine-pratique* par

ALLEN, Auteur Anglois, n'a que sept Volumes *in* 12, & malgré la réputation dont a joui cet Abrégé, dans son temps, il y en a encore la moitié à supprimer. La *Médecine-pratique* du célebre M. LIEUTAUD est comprise en deux Volumes *in*-8°; le fameux BOERRHAAVE a réduit ses Aphorismes sur toutes les Maladies, même chirurgicales, en un seul Volume *in*-12; & les Aphorismes d'HIPPOCRATE n'ont que dix-huit pages *in-folio*, dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avions quelques reproches à craindre, ce ne seroit donc pas d'avoir trop resserré notre Ouvrage; ce seroit plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y fasse attention: HIPPOCRATE, ALLEN, BOERRHAAVE & LIEUTAUD n'ont écrit que pour les Gens de l'Art, & nous, nous écrivons pour tout le monde. Il falloit donc être perpétuellement en garde contre l'inattention, contre l'inexpérience: de-là des répétitions nécessaires d'avis, de conseils, de préceptes, &c. sur la maniere de voir telle ou telle Maladie, d'en saisir le caractere, d'en suivre les phénomenes, d'en diriger le traitement, d'en administrer les remedes, &c. Ce travail demandoit sans doute une main plus exercée, & nous avons senti bien des fois qu'avec plus de talent, il seroit devenu beaucoup plus utile: mais les malheurs sans nombre

qu'offrent, à l'œil obſervateur, les Habitants des Campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie & au charlataniſme, ont enflammé notre zele, &, d'après la lecture du Livre de M. BUCHAN, nous nous ſommes laiſſés entraîner au ſeul deſir, à la ſeule ambition de diminuer leurs maux.

Eh! quel bien ne pourroient pas faire les perſonnes ſenſibles, charitables, inſtruites & imbues des préceptes contenus dans la MEDECINE DOMESTIQUE, auprès des Payſans infortunés, victimes, dans leurs Maladies, des préjugés les plus abſurdes & de l'ignorance la plus complete? Les lumieres, qui ſe répandent depuis un demi-ſiecle dans toutes les claſſes de la ſociété, renfermées dans les Villes, ne ſortent point de leur enceinte; & le Villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connoît de pouvoir que celui de l'habitude: l'obſtination la plus outrée, pour ſa routine, eſt le propre de ſon caractere. C'eſt ſur-tout dans les Maladies épidémiques, que ce caractere ſe montre dans toute ſa force. Voici ce que dit, à ce ſujet, M. LINGUET, dans ſes *Annales*, Tome VII, n°. 51, article Bruxelles, pages 162 & ſuivantes.

Il eſt queſtion de la dyſenterie épidémique qui, l'automne derniere, a déſolé les Pays-Bas. Il remarque que le mal a

été bien moins indocile que les malades. » Avant de guérir, dit-il, il a fallu con- » vaincre, & c'eſt ſur-tout parmi le Peu- » ple & dans les Campagnes que cette » épidémie, comme toutes les épidémies, » a fait le plus de ravages. Or ces hom- » mes, ſi crédules quelquefois, & qui ſe » ſervent ſi rarement de leur raiſon, n'en » uſoient ici que pour ſe ſouſtraire au » ſpécifique ſalutaire qu'on leur préſen- » toit. Des vomitifs, s'écrioient-ils ! des » purgatifs ! quand la Nature nous accable » par des évacuations ? Notre mal eſt pré- » ciſément l'effet qu'on veut produire en » nous ! En conſéquence, ils emploient » les cordiaux les plus forts, & les aſtrin- » gents les plus puiſſants ; le tout ſous la » direction des vieilles femmes, à qui, » d'un bout du globe à l'autre, le droit » de guérir, par des remedes ſimples, eſt » dévolu. On m'a cité, continue-t-il, » de cette Médecine ruſtique, des traits » qui paroîtroient plaiſants, s'ils n'étoient » pas meurtriers. Ils méritent d'être con- » nus, ne fût-ce que pour détruire les » préjugés dont ils ſont les ſuites. On a » vu des meres, tendres & compatiſſan- » tes, écarter le régime préſent de leurs » enfants infortunés, & les empâter d'œufs » durs, aſſaiſonnés de vin, aiguiſé avec » du poivre : d'autres, les nourrir avec » de la bouillie, épaiſſie avec pluſieurs

„ feuilles de papier ; les malheureux pé-
„ rissoient ainsi tamponnés. . . . ."

Que falloit-il pour prévenir ces accidents funestes ? Un Curé, un chef de Communauté, &c., qui eussent joint au don de persuader, quelques connoissances en Médecine. On ne sera jamais instruit, dans les Campagnes, que par leur organe, ou par celui des Seigneurs ou des Dames de Paroisse. Peut-être touchons-nous au moment de cette révolution salutaire. Quelle satisfaction pour nous, si nous pouvions y contribuer, fût-ce en la moindre chose ! Ne nous est-il pas permis d'en gouter par avance les douceurs, quand nous savons que la majeure partie de la premiere Édition a été enlevée par des Prélats, par des Curés, par des Ecclésiastiques, &c.; quand nous voyons que ce sont encore des Prélats, des Curés, des Ecclésiastiques, des Seigneurs & des Dames de Paroisse, &c., qui composent le plus grand nombre des Souscripteurs pour cette seconde Edition ; quand nous entendons le Public répéter, que des personnes charitables & amies de l'humanité, reconnoissent avoir puisé, dans la MEDECINE DOMESTIQUE, des connoissances, à l'aide desquelles elles ont secouru, dans plusieurs occasions, des malheureux accablés par la Maladie ; que les gens du monde y ont trouvé les moyens, non-seulement de se

conſerver en ſanté & de prévenir les Maladies, mais encore de dévoiler l'ignorance & le charlataniſme de cette foule d'impoſteurs qui déshonorent l'Art de guérir, en empoiſonnant la ſociété par leurs remedes; que des Médecins, dont le nom honorera à jamais les faſtes de la Médecine, y ont reconnu la ſaine doctrine, dépouillée de toutes ces idées hypothétiques & ſyſtématiques, dont ce ſiecle éclairé a ſi bien ſenti l'inſuffiſance, & dont ceux, à qui cet Ouvrage eſt deſtiné, n'ont nullement beſoin; enfin, que des Eccléſiaſtiques le regardent comme un Livre néceſſaire & déſiré dans les Campagnes, qui, pour la plupart, manquent de Médecins, ou qui en ſont quelquefois ſi éloignées, qu'elles n'obtiennent que difficilement du ſecours dans les cas, même les plus urgents?

Si la premiere Edition a procuré de tels avantages, n'avons-nous pas lieu d'eſpérer que cette ſeconde en procurera au moins de ſemblables, puiſque c'eſt d'elle qu'on pourra dire ce que quelques perſonnes ont déja dit de la premiere, qu'en la ſuivant à la lettre, on fera toujours du bien, ſans jamais faire de mal. En effet, il eſt vraiſemblable qu'une perſonne ſage & prudente, le Livre à la main, ne fera pas de fautes, ſi elle veut le lire avec attention, & ſuivre la marche que nous allons lui preſcrire.

MANIERE de faire usage de la Médecine domestique.

Il faut d'abord lire l'Ouvrage en totalité, même la Table générale, pour se mettre au fait, & se former une idée précise des secours & de l'utilité qu'on peut en retirer, soit pour soi-même, soit pour ceux en faveur de qui on veut exercer sa sensibilité.

On verra que la premiere Partie est un manuel, qu'on ne doit jamais perdre de vue, pour peu qu'on soit jaloux de sa propre conservation. Quelles que soient sa fortune, sa profession & ses occupations, on y trouvera, ou la réforme de sa conduite, ou la confirmation de celle que la raison a porté à suivre, si l'on a été docile à son impulsion.

On verra que la seconde Partie demande non-seulement une attention réfléchie, mais encore une application sérieuse, pour se familiariser avec les caracteres généraux de la foule de Maladies auxquelles l'espece humaine est exposée. On cherchera sur-tout à bien saisir les phénomenes que présentent les fievres proprement dites ou essentielles, afin de les distinguer de la fievre qui n'est que symptomes d'autres Maladies. Pour cet effet, il faut étudier les Chapitres qui en traitent uniquement; tels sont les II, III, IV,

VIII, IX, X, XI, & les Paragraphes II & III du Chapitre XIII. Ces connoissances, une fois acquises, on aura surmonté la moitié des difficultés, parce que les fievres sont les Maladies les plus fréquentes. Il faut étudier ensuite les Maladies les plus communes, après les fievres; telles que la petite vérole, la rougeole, la fluxion de poitrine, la pleurésie, l'inflammation de bas-ventre, le rhume, les diverses especes de toux, le cours-de-ventre, le dévoiement, les coliques, les Maladies nerveuses, toutes les Maladies des enfants, toutes les Maladies des femmes, &c. Enfin on étudiera successivement toutes les autres, à mesure que les Chapitres les offriront; & ce ne sera qu'apres cette étude, & quand on se sentira capable de mettre de l'ordre dans ses idées & de les chasser, qu'on pourra se livrer au plaisir de se rendre utile à ses semblables. Il est superflu de répéter qu'il faut chercher à la *Table générale* tous les mots qu'on trouvera en caracteres italiques, parce qu'une personne qui veut s'instruire, telle que celle que nous supposons, ne peut y parvenir, si elle n'a pas la signification des termes, dont elle doit elle-même faire usage par la suite.

Maintenant que nous la croyons en état de suivre une Maladie, voici comment elle doit s'y prendre, soit qu'elle

veuille être témoin de la conduite d'un Médecin éclairé, appellé par le malade, soit que le malade, étant dans l'impossibilité de s'en procurer, elle veuille le secourir elle-même.

Après avoir bien observé le malade, & de la maniere que nous le prescrivons, Tome II, notes 1 & 2 du Chapitre I, elle vérifiera, sur le Tableau des symptomes, qui est à la tête du second Volume, si les caracteres, que présente le malade sont conformes à ceux que doit présenter la Maladie, qui s'est d'abord offerte à son esprit : si elle n'y trouve point cette conformité, elle parcourra les divers articles de ce même Tableau, & ne s'arrêtera que lorsqu'elle se sera assurée de ce rapport. Alors elle cherchera le Chapitre, le Paragraphe ou l'Article qui traite de cette Maladie, & qui est désignée par ce Tableau : elle la vérifiera de nouveau sur la description détaillée qu'en donne ce Chapitre, ce Paragraphe ou cet Article ; & si la majeure partie des phénomenes sont semblables, dans le Livre & chez le malade, elle ne pourra plus douter d'avoir le nom de la Maladie dont il est question.

Je dis la majeure partie; car deux malades, attaqués de la même Maladie, ne présentent pas exactement le même nombre de symptomes, ni des symptomes

ſemblables dans leur totalité ; mais ils préſentent toujours ceux que nous appellons caractériſtiques, ainſi que je l'ai déja fait obſerver dans l'*Avertiſſement* qui précede ce *Tableau des ſymptomes*, &c. Et comme je n'ai pas manqué, toutes les fois que cela a été néceſſaire, de faire remarquer ces ſymptomes par une addition, ils ne pourront échapper au Lecteur.

Voilà ſans doute bien des ſoins, bien des attentions, bien des peines pour parvenir à la connoiſſance d'une Maladie ! Mais il n'eſt perſonne qui ne doive en ſentir la néceſſité, puiſqu'entreprendre de ſuivre le traitement d'une Maladie inconnue, ou même ſur laquelle on a quelque doute, c'eſt ſe mettre non-ſeulement dans l'impoſſibilité de réuſſir, mais encore dans le cas douloureux d'aggraver les accidents & ſouvent de précipiter le malade que l'on veut ſoulager. Quiconque ne ſe ſent, ni la capacité, ni le courage néceſſaires à cette application, doit renoncer au projet utile qu'il avoit conçu de ſecourir ſon ſemblabe. En s'en tenant aux autres bonnes œuvres qu'exige le malheureux, accablé ſous le poids de la Maladie, il aura encore aſſez dequoi ſatisfaire ſon cœur.

Quant à celui à qui le travail ne coute point, & il s'en trouve heureuſement de cette claſſe, comme nous le voyons tous

les jours, & comme nous venons de le faire connoître, par le rapport même du Public, (Voyez ci deſſus, pages xlj & xlij.) la Maladie lui étant parfaitement connue, & le Paragraphe ou l'Article des cauſes étant lu avec attention, il ira chercher à la *Table générale* les articles DIETE, REGIME & REMEDES, & il les lira, pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus, ſi le malade eſt un enfant, il cherchera l'article ENFANTS de cette même *Table générale*; ſi c'eſt une femme, l'article FEMMES; ſi c'eſt un Ouvrier, l'article OUVRIERS; ſi c'eſt un homme ſédentaire, l'article OUVRIERS ou GENS *ſédentaires*; ſi c'eſt un homme de Lettres, l'article GENS *de Lettres*, &c.: il lira ces articles, & les endroits de l'Ouvrage auxquels ils renvoient, afin d'avoir préſentes à l'eſprit les précautions & les modifications qu'exige le traitement des Maladies chez l'un ou l'autre de ces individus: car nous avons indiqué ou raſſemblé, dans chacun de ces articles de la Table, les réflexions qui y ſont relatives & qui ſont éparſes dans tout l'Ouvrage, avec le renvoi aux *folio* où elles ſe trouvent.

Enſuite il reviendra au Chapitre qui traite de la Maladie dont il ſera queſtion: il lira ce qui concerne le régime, & il verra, d'après la connoiſſance qu'il aura

de la cauſe de la Maladie & de la ſituation actuelle du malade, quelle eſt la boiſſon, quels ſont les aliments qu'il faut preſcrire. Enfin il en viendra au traitement ou aux remedes; il y verra celui qui eſt ordonné, la forme ſous laquelle il doit être adminiſtré, à quelle doſe il faut le donner & le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le ceſſer pour paſſer à un autre, & quand il faudra admettre la concurrence de pluſieurs. Avant que de faire acheter les remedes, il en lira la deſcription à la *Table générale*: ce qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui ſont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le Paragraphe III du Chapitre II de la ſeconde Partie, traite de la maniere de conduire les malades en convaleſcence: lors donc que la Maladie ſera paſſée, il appliquera, à ſon convaleſcent, les préceptes que ce Paragraphe contient. Telle eſt la ſeule & unique maniere de faire uſage de la MEDECINE DOMESTIQUE.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir. Il n'eſt pas donné à l'Art de parvenir à ce point. Il n'eſt que trop malheureuſement vrai qu'il y a des Maladies éminemment mortelles par elles-mêmes, & qu'un plus grand nombre le

evient, par un concours de causes qui
ennent, soit à un vice organique de la
onstitution, soit à des excès multipliés
e la part du malade, soit à une négli-
ence impardonnable sur sa propre con-
ervation. Le Praticien le plus instruit
: le plus exercé, n'en fait que trop
ouvent la triste expérience. Ces mal-
eurs plongeroient son ame dans le décou-
agement, si, ne s'étant conduit que d'a-
rès des lumieres acquises par un travail
piniâtre, il ne trouvoit, dans l'intégrité
e sa conscience, une consolation digne
e sa sensibilité.

On ne verra pas non plus toutes les
Maladies guérir promptement. S'il en est
ui parviennent à la guérison en peu de
ours, il en est aussi qui n'y parviennent
u'au bout de quelques semaines, qu'au
out de quelques mois, qu'au bout de
uelques années : il en est enfin qui ne
uérissent jamais radicalement, & pour
esquelles il faut s'en tenir à la cure sim-
lement palliative. Nous n'avons pas
nanqué de faire remarquer ces diverses
speces de Maladies, à mesure qu'elles se
ont présentées.

L'usage de la MEDECINE DOMESTIQUE
emande donc une application active, une
ttention réfléchie, un courage soutenu
: une patience à toute épreuve. Mais
e quoi ne rendent pas capable l'amour

de ſa propre conſervation, celui de l'humanité & les impulſions de la bienfaiſance ? Ces mobiles puiſſants, les vrais liens de la ſociété & qui en font le charme, porteront ſans doute tous les hommes à s'inſtruire d'un Art qui les touche de ſi près, quand ils ſauront qu'on en a arraché les épines, & qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme ſur un terrein, dont ils n'avoient juſqu'ici oſé ſonder la ſolidité; quand ils ſauront que le moindre avantage qu'ils puiſſent retirer de la lecture de cet Ouvrage, eſt de connoître le pouvoir de la Nature dans la guériſon du plus grand nombre des Maladies, & par conſéquent de douter du ſavoir de ces Charlatans & de ces routiniers hardis, qui ne connoiſſent d'autres manieres de traiter les malades qu'en les accablant de remedes; qui ſaignent, émétiſent, purgent dans toutes les Maladies & dans tous les temps des Maladies; qui enfin ne ceſſent d'agir que quand la Nature, qui ſe trouve heureuſement toujours entre le donneur de remedes & la Maladie, a eu aſſez de forces pour en triompher, ou qu'au contraire le malade, épuiſé, ſuccombe ſous les coups de ces ignorants. Ce doute les conduira néceſſairement à ne s'adreſſer qu'aux Médecins véritablement inſtruits, dont les principes d'honnêteté & d'humanité les portent à

ſecourir tous les hommes, & les pauvres avec le même zele & le même empreſſement que les riches.

Mais les avantages de la MEDECINE DOMESTIQUE ne ſeront pas auſſi bornés pour les gens ſenſés & inſtruits. Ils y puiſeront de plus des idées claires & préciſes de la vraie méthode de guérir, & pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les perſonnes intelligentes & charitables, dans les Villes ou dans les Campagnes, qui, par une eſpece de vocation naturelle, ſe font un devoir d'aider, de leurs conſeils & de leurs bonnes œuvres, les pauvres qui les environnent, trouveront, dans cet Ouvrage, un guide sûr & invariable qui exaltera leur inclination à faire le bien, en éloignant d'elles la crainte qu'elles ont ſouvent de faire du mal.

MM. les Curés, Vicaires & autres Eccléſiaſtiques, qui, par un zele bien eſtimable & par pur amour pour leurs ouailles, deſirent ſouvent d'être à portée de donner des ſecours au corps, comme ils les donnent à l'ame, ſentiront que notre principal but eſt de les mettre dans le cas de pouvoir ſatisfaire leurs vues bienfaiſantes. Les connoiſſances qu'ils ont acquiſes, dans leur éducation, leur feront

faisir, avec facilité, les principes certains que nous exposons.

Instruits de la meilleure maniere d'élever les enfants, ils veilleront avec plus d'attention à celle que les Nourrices, qui sont dans leur Paroisse, mettent en usage: ils en reconnoîtront plus promptement les abus: ils en prescriront, avec plus de fermeté, de plus convenables; & si ces mercenaires sont indociles à la voix de la raison & de l'expérience, ils en avertiront, avec plus de célérité, les peres & meres, qui, le plus souvent, ne sont instruits des accidents ou des Maladies qui arrivent à leurs enfants, que lorsqu'il n'est plus possible d'y remédier.

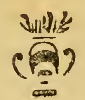
Pénétrés de douleur, à la vue des ravages qu'occasionnent la falsification & l'altération des médicaments, (Voyez l'*Introduction à la Table générale*, Tome VI.) ils se conformeront aux vues sages & bienfaisantes du Ministere, en priant MM. les Intendants, qui sont chargés par le Gouvernement, de leur faire distribuer, par année, une certaine quantité de remedes, de leur envoyer ceux dont ils prévoiront user le plus fréquemment; de les leur envoyer de la meilleure qualité, & seulement dans la proportion du besoin instantané qu'ils en auront, afin que ces drogues ne s'alterent point par le laps de temps, comme il arrive assez sou-

vent, ſur-tout à celles qui ſont molles & liquides.

Auſſi-tôt que ces remedes leur feront parvenus, ils les vérifieront ſur les deſcriptions que nous en avons données à cette *Table générale*; & ſi, malgré les précautions qu'ils auront priſes, il s'en trouve, dans le nombre, de falſifiés ou de corrompus, ils ſupplieront qu'on leur en envoie de nouveaux: ce qui ne pourra manquer de leur être accordé, d'après les raiſons puiſſantes que leur dicteront leurs lumieres & leur zele. Ils pourront d'ailleurs, dans les cas preſſés, s'adreſſer aux Seigneurs, aux Dames de Paroiſſes, & aux autres perſonnes riches, qui paſſent toute l'année, ou une partie de l'année à la campagne, & qui ont, dans leurs Châteaux, des Pharmacies très-bien choiſies & très-bien entretenues, ou qui ſe détermineront à s'en procurer une, d'après celle dont nous donnons l'état. (Voyez Tome VI, *Pharmacie domeſtique*, fin de l'*Introduction à la Table.*) Il n'eſt aucune de ces perſonnes qui ne faiſiſſent avec empreſſement les occaſions qui leur feront offertes, de ſignaler la charité dont elles ſont animées envers les pauvres.

Enfin, nous nous flattons que les Chirurgiens, répandus dans les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, & qui voudront lire la MEDECINE

DOMESTIQUE avec l'attention qu'elle demande, applaudiront aux préceptes qu'elle contient, & en adopteront la pratique, quoique différente, peut-être, de celle qu'ils avoient ſuivie auparavant. Ils ſentiront, pour me ſervir des propres expreſſions de M. TISSOT, qu'on peut apprendre à tout âge & de tout le monde. Ils ne ſe feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées, dans une ſcience qui, à proprement parler, n'eſt pas la leur, & à l'étude de laquelle ils n'ont jamais pu ſe livrer d'une maniere convenable, ſur celle d'un homme qui s'en eſt uniquement occupé, & qui a eu pluſieurs ſecours qui leur ont manqué.



A

M. LE CHEVALIER PRINGLE,

Médecin de Sa Majesté Britannique.

MONSIEUR,

La réputation dont vous jouissez, à si juste titre, dans le monde littéraire; les travaux inestimables que vous avez entrepris, avec tant de succès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre savoir; l'emploi important que vous remplissez auprès de la Famille Royale; tout conspire à vous faire regarder comme la personne qui peut offrir la protection

la plus puissante, à un Ouvrage qui a pour objet la SANTÉ *des habitants de la Grande-Bretagne.*

Tels sont, MONSIEUR, *les motifs qui m'ont porté à vous le dédier. Je désirerois qu'il fût plus digne de vous être présenté; mais, tel qu'il est, souffrez que je le soumette à vos lumieres. Je ne doute point que vous l'honoriez de l'indulgence, inséparable des grands talents.*

Puissiez-vous faire long-temps l'ornement de la société, & l'honneur de notre profession! Ce sont les vœux sinceres de celui qui ose se dire,

MONSIEUR,

A Edimbourg, le 4 Juin 1772.

Votre très-humble & très-obéissant serviteur,
GUILLAUME BUCHAN.

PRÉFACE

DE L'AUTEUR.

JE n'eus pas plutôt fait part de l'in-
ention que j'avois de mettre au jour la
MEDECINE DOMESTIQUE, que mes amis
ne repréſenterent qu'en la publiant, je
n'attirerois le reſſentiment de tous mes
:onfreres. Cependant, ne pouvant avoir
ıne auſſi mauvaiſe idée des Médecins,
e réſolus d'en faire l'expérience; &, il
aut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis
voient prédit. Cet Ouvrage fut con-
amné de ceux qui ont des vues bornées,
ındis que ceux, dont le ſavoir & les
entiments font honneur à la Médecine,
e reçurent d'une maniere qui fit éclater
la fois, & leur indulgence, & la fauſ-
:té de cette opinion trop générale, que
out Médecin doit faire un ſecret de ſon Art.
L'accueil que le Public a bien voulu
ire à mon Livre, eſt trop flatteur, pour
e pas mériter, de ma part, les plus
ives actions de graces. Mais la ſeule
ıaniere dont je devois lui en témoigner
ıa reconnoiſſance, étoit de faire de nou-
eaux efforts pour le rendre plus généra-

lement utile. En conféquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre Art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai en outre traité de plufieurs Maladies qui avoient été abfolument omifes dans la premiere Edition. Il feroit fuperflu d'entrer dans le détail de ces augmentations. Je dirai feulement que fi elles m'ont couté quelques peines, je me flatte qu'elles donnent quelque perfection à l'Ouvrage.

C'eft à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des Enfants-Trouvés, où j'ai eu occafion, non-feulement de traiter les Maladies auxquelles le premier âge eft fujet, mais encore d'effayer différents plans d'éducation phyfique, & d'en fuivre les effets, que font dues mes obfervations relatives au *nourriffage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveaux-nés entre les mains de leurs propres nourrices, & de donner à ces dernieres les inftructions néceffaires ; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être fatisfait de la maniere dont elles envifageoient & rempliffoient leurs devoirs, il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorfque la diftance des lieux, ou toute autre circonftance infurmontable, obligeoient de les confier aux foins de Nourrices mercenaires, avec impoffibilité de leur donner

es inſtructions convenables, il étoit rare l'en voir qui vécuſſent.

Ce fait eſt ſi évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triſte vérité, que *preſque la moitié de l'eſpece humaine périt, dans l'enfance, par négligence, ou par un traitement mal-entendu & contraire.* Ces réflexions m'ont ſouvent fait déſirer d'être l'inſtrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, & qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'obſerver, on ne peut ſe former une véritable idée des pratiques ridicules & abſurdes, en uſage parmi les Nourrices, dans l'allaitement & les autres ſoins qu'exigent les enfants. On ne peut imaginer le nombre d'individus que font périr tous les jours ces manœuvres meurtrieres. Mais comme on ne peut diſconvenir qu'elles ne tiennent à l'ignorance, il y tout lieu d'eſpérer que, quand les Nourrices ſeront plus inſtruites, elles ſe conduiront d'une maniere plus avantageuſe au bien de l'humanité.

Les diverſes profeſſions, auxquelles ſont deſtinés les hommes, ayant toujours été les objets dignes de l'attention de la Médecine, elles ont auſſi été ceux ſur leſquels j'ai dirigé la plupart de mes obſervations. Le ſéjour de pluſieurs années dans une ville des plus commerçantes de l'Angle-

terre, & la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidents, auxquels les hommes utiles qui y travaillent, sont exposés, chacun selon son emploi, & en même-temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise, & j'espere que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces ouvriers, encore moins leur insinuer que ces Arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, & les mettre en garde contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité. Comme les différents états de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une disposition, plutôt à certaines Maladies, qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être attaqué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les préceptes ſur la diete, ſur l'air, ur l'exercice, ſont d'une nature plus gé- iérale, & n'ont point échappé à l'atten- ion des Médecins de tous les ſiecles. Ils ont cependant d'une trop grande impor- ance pour ne pas entrer dans un Ouvrage le l'eſpece de celui-ci, & ils ne peuvent amais être aſſez recommandés. Quiconque apportera une attention convenable, aura arement beſoin de Médecin. Celui, au ontraire, qui les négligera, jouira rare- nent d'une bonne ſanté, quel que ſoit nombre de Médecins par leſquels il era conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts our mettre en évidence les cauſes des Maladies, & que nous ayons mis le euple à portée de s'en garantir, cepen- ant il faut avouer qu'il y en a ſouvent ui ſont de nature à ne pouvoir être éloi- nées que par l'attention & l'activité du Magiſtrat.

C'eſt avec douleur que nous faiſons ob- erver que, dans ce pays, le Magiſtrat 'interpoſe que rarement ſon autorité, our la conſervation de la ſanté, ſoit u'on ignore de quelle importance pour- oit être une police particuliere de Méde- ne, ſoit qu'elle ſoit regardée comme un bjet de trop peu de conſéquence. On xécute tous les jours impunément les en- epriſes les plus nuiſibles à la ſanté pu-

blique, tandis qu'on néglige abſolument celles qui ſeroient de toute néceſſité pour ſa conſervation.

La Médecine prophylactique générale comporte la connoiſſance des moyens publics de conſerver la ſanté; tels que la viſite des proviſions; l'élargiſſement des rues, dans les grandes Villes; l'entretien de la propreté; la néceſſité de fournir une eau ſalubre aux habitants, &c; mais je n'ai pu parler que très-ſuperficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils ſont ſuſceptibles, j'aurois trop groſſi cet Ouvrage: je les réſerve pour un Traité particulier, que je publierai dans un autre temps.

Je me ſuis particuliérement occupé du régime dans le traitement des Maladies. Le peuple, en général, a trop de confiance dans les remedes, & trop peu dans les moyens qu'il a ſans ceſſe ſous la main. Il eſt cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à ſa conſervation, que peut le faire le Médecin: par ce défaut d'attention, les effets des remedes ſont ſouvent manqués, & le malade, en continuant un régime contraire, met en déroute le ſavoir du Docteur, & rend ſes efforts dangereux. J'ai ſouvent rencontré des perſonnes, malades ſeulement par les erreurs qu'elles commettoient dans le ré-

gime, quoique d'ailleurs elles fiſſent uſage de remedes appropriés.

On met encore en queſtion ſi les remedes ſont plus utiles au genre humain, qu'ils ne lui ſont nuiſibles, tandis que tout le monde convient de la néceſſité & de l'importance du régime dans les Maladies. Il n'y a qu'à conſulter les appétits du malade, pour être aſſuré de ſes propriétés. Pour peu qu'on ait de ſens, on ne ſe perſuadera pas qu'un homme qui a, par exemple, la fievre, puiſſe boire, manger, agir de la même maniere que celui qui eſt en parfaite ſanté : cette partie de la Médecine eſt donc puiſée dans la Nature ; c'eſt la raiſon & le ſens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y euſſent apporté plus d'attention ; s'ils euſſent été moins avides de courir après les remedes ſecrets, jamais la Médecine n'auroit été tournée en ridicule.

Le régime paroît avoir donné la premiere idée de la Médecine. Les ordonnances des anciens Médecins ſe bornoient preſque toujours aux aliments ; & même, en général, ils les adminiſtroient eux-mêmes : pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-ſeulement d'obſerver, avec la plus grande exactitude, la marche & les périodes des Maladies, mais encore de ſuivre les effets de leurs différentes

ordonnances, & d'adapter les remedes aux différents ſymptomes.

Le ſavant ARBUTHNOT ſoutient que le régime, dont preſque tous les hommes ſont ſuſceptibles de s'accommoder, s'il eſt conduit convenablement, fera plus de bien, & entraînera moins d'inconvénients dans les Maladies aiguës, que des remedes peu utiles, ou adminiſtrés mal-à-propos; & que les grandes cures des Maladies chroniques peuvent être effectuées ſeulement par une diete convenable. Auſſi, ſuis-je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conſeille à toute perſonne, qui n'a aucune connoiſſance de la Médecine, de s'en tenir à pratiquer ſeulement la diete & les autres parties du régime; par ces moyens on parviendra ſouvent à faire beaucoup de bien, & rarement à faire du mal.

Cette opinion paroît être également celle du célebre & ingénieux HUXHAM, qui remarque que ſouvent, dans la pratique, nous ſaiſiſſons les moyens prompts & efficaces, que la Nature bienfaiſante nous offre, lorſque nous ſommes aſſez habiles, & que nous avons aſſez de ſagacité pour les appercevoir & les mettre en uſage. Il dit encore que la partie diététique de la Médecine n'eſt pas autant étudiée qu'elle devroit l'être, & que toute ſimple & toute modeſte qu'elle ſoit, elle eſt pourtant la

méthode la plus naturelle de guérir les Maladies.

Cependant, pour rendre cet Ouvrage d'une utilité plus générale, & ſur-tout pour le mettre à la portée d'un plus grand nombre de perſonnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remedes* les plus ſimples & les plus approuvées. Je les ai accompagnées des précautions qui m'ont paru néceſſaires pour en diriger l'adminiſtration ſans inconvénient. Je ne doute point que mon Livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, ſi je l'avois rempli de *recettes* pompeuſes, & ſi je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'étoit pas là mon plan. Je regarde l'adminiſtration des remedes comme toujours douteuſe & ſouvent dangereuſe; & j'aimerois mieux apprendre aux hommes à fuir la néceſſité de s'en ſervir, qu'à chercher l'occaſion de les employer; quoiqu'il y ait des remedes très-puiſſants, que l'on peut donner en toute liberté, & dont le ſuccès eſt certain.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps aſſez conſidérable, des eſſais avec les remedes, avant qu'ils ſoient parvenus à en connoître les propriétés. La plupart des payſans connoiſſent actuellement aſſez bien l'uſage de quelques-uns des remedes les plus importants de la

matiere médicale : ſans doute que, dans quelque temps d'ici, il en ſera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des remedes partout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec ſureté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guériſon dépendoit principalement de leur adminiſtration ; mais nous avons négligé d'en parler toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me ſuis ſervi. J'ai fait uſage de leurs obſervations, quand les miennes ſe ſont trouvées défectueuſes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, ſont RAMAZZINI, ARBUTHNOT & TISSOT. Ce dernier eſt, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans ſon *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Celui du Docteur TISSOT eſt auſſi complet que l'exécution en eſt parfaite. Nous n'aurons pas occaſion de voir ſitôt un Ouvrage de cette eſpece. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des Maladies aiguës, a, ſelon moi, paſſé ſous ſilence la partie la plus utile de ſon ſujet. Dans les Maladies aiguës, tout homme peut quelquefois devenir ſon propre Médecin ; mais dans les Maladies

chroniques, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

M. TISSOT a auſſi paſſé ſous ſilence la Médecine prophylactique, ou il n'en a parlé que très-ſuperficiellement, quoiqu'il ſoit évident que la partie de la Médecine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, ſoit de la plus grande importance, pour la perfection d'un Ouvrage de la nature du ſien. Il a ſans doute eu ſes raiſons; & nous ſommes tellement éloignés de lui en faire un reproche, que nous regardons ſon Ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Pluſieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit, à peu près, ſur le même plan que TISSOT. Tels ſont le Baron VAN-SWIETEN, Médecin de Leurs Majeſtés Impériales, M. ROSEN, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les Ouvrages de ces Auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je déſire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouiſſent de quelque réputation, veuillent ſuivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire ſur ce ſujet, & je ne vois pas qu'un homme puiſſe mieux employer ſon temps & ſes talents, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés, & à répandre les connoiſſances utiles parmi le peuple.

Quelqu'attention que j'aie donnée à ce que cet Ouvrage joignît la clarté à l'utilité, cependant il étoit impossible d'éviter de se servir de quelques termes de l'Art ; mais de la maniere dont je les ai employés, ils sont, en général, ou expliqués, ou mis à la portée de tous les hommes. En un mot, j'ai donné tous mes soins pour être entendu de tout le monde, & je crois l'avoir fait avec quelque succès, si mes Lecteurs ne m'ont point flatté, ou ne se sont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un Ouvrage de Médecine fait de la maniere dont est traité celui-ci, n'est pas un objet aussi facile à exécuter, qu'on pourroit se l'imaginer. Il est plus aisé de faire parade d'érudition, que de parler d'une maniere simple & correcte d'une science, sur-tout quand on la considere dans un sens aussi éloigné de la maniere

---

(1) Quoique nous puissions tenir le même langage que M. Buchan, à l'égard de certains de nos Lecteurs, nous savons cependant, par expérience, qu'il seroit contraire à la vérité, relativement au plus grand nombre, parce que, comme nous l'avons déja fait observer, les connoissances médicinales sont plus répandues en Angleterre, qu'elles ne le sont en France. Nous sommes donc autorisés à donner à la *Table générale* la signification de tous les termes de Médecine, employés dans le cours de cet Ouvrage. (Voyez, au reste, l'*Avertissement* qui précede, pag. xix & suiv.)

ordinaire de la repréſenter. Auſſi ne ſeroit-il pas difficile de prouver que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéreſſant, eſt dû reſſort du ſens commun; & que l'Art ne perdroit rien, quand il ſeroit dépouillé de tout ce fatras, auquel une perſonne douée d'une intelligence ordinaire, ne peut rien comprendre.

Je n'ai rien à dire ſur cette nouvelle Edition, ſi ce n'eſt que je me ſuis appliqué à la rendre moins imparfaite que les précédentes. Un Auteur ſeroit, ſelon moi, vraiment digne de blâme, s'il négligeoit de corriger & d'augmenter ſon Ouvrage, par la ſeule raiſon que les perſonnes, qui ſe ſont procuré des exemplaires des Editions antérieures, prétendroient avoir droit de ſe plaindre. C'eſt une dette que tout Ecrivain contracte avec le Public, de rendre ſes productions auſſi parfaites qu'il eſt en ſon pouvoir de le faire; & l'on ne peut l'accuſer de commettre une injuſtice, puiſqu'il n'ôte réellement rien à ceux qui poſſedent déja l'Ouvrage.

Je croirois manquer à la reconnoiſſance, ſi je ne témoignois mes ſinceres actions de grace aux Médecins étrangers, qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MEDECINE DOMESTIQUE, en la traduiſant dans leur Langue. Ce qui me flatte ſingulièrement, c'eſt que ce travail ait été exécuté en France & en Hollande par des

hommes d'un mérite diſtingué, qui non-ſeulement ont donné de cet Ouvrage une bonne Traduction, mais encore qui l'ont enrichi d'un grand nombre d'obſervations utiles, qui lui donnent plus de perfection, & l'adaptent d'une maniere plus préciſe, aux climats dans leſquels ils l'ont publié, ainſi qu'aux conſtitutions & aux tempéraments de leurs compatriotes.

J'ajouterai, en finiſſant, que cet Ouvrage a moins ſurpaſſé mes eſpérances par le débit qu'il a eu, que par les effets qu'il a produits : car il eſt évident que quelques-unes des pratiques les plus pernicieuſes, & en uſage dans le traitement des Maladies, ont cédé la place à une conduite mieux raiſonnée ; & que des préjugés funeſtes, regardés juſqu'alors comme invincibles, n'ont pu tenir, pour la plupart, contre la ſolidité des préceptes qu'il contient.





INTRODUCTION
DE L'AUTEUR.

LEs progrès que la Médecine a faits, depuis le renouvellement des Lettres, ne peuvent pas être mis en parallele avec ceux que l'on a faits dans les autres ſciences. Il eſt facile d'en donner la raiſon. La Médecine n'a été étudiée que par un petit nombre de perſonnes, ſi l'on en excepte ceux qui, l'enviſageant comme une profeſſion lucrative, en ont voulu faire leur état; & quelques-uns de ces hommes, guidés, ſoit par un zele trompeur pour l'honneur de la Médecine, ſoit par le déſir d'en impoſer, ſe ſont efforcés de déguiſer leur Art, & d'en faire un myſtere. D'ailleurs nos Auteurs ont, pour la plus grande partie, écrit en Langue étrangere; & ceux qui ſe ſont écartés de cet uſage, ſe ſont encore fait un mérite d'écrire leurs ordonnances en termes & en caracteres inintelligibles au reſte des hommes.

Il n'en a pas été de même des autres ſciences. Les querelles du Clergé, qui s'éleverent bientôt après la renaiſſance des Lettres, fixerent l'attention générale, &

frayerent le chemin à cette liberté de penſer, à ce gout de recherches, qui, depuis, ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matieres de Religion. Tous les hommes prirent part à ces diſputes ſanglantes, & chaque particulier, pour ſe diſtinguer dans l'un ou l'autre parti, fut obligé d'étudier la Théologie. C'eſt ainſi que, conduits à penſer & à raiſonner par eux-mêmes, ſur certains points de la Religion, ils vinrent à la fin à bout de renverſer la puiſſance abſolue & ſans bornes, que le Clergé s'étoit arrogée ſur l'eſprit des hommes (1).

L'étude des Loix a été également regardée, dans la plupart des Etats policés, comme une partie néceſſaire de l'éducation. Il eſt certain que tout homme inſtruit, doit au moins connoître les Loix de ſon pays ; & s'il peut en outre parvenir à la connoiſſance de celles des autres Nations, il en retirera les plus grands avantages, pour ſon utilité perſonnelle & pour ſa gloire.

Toutes les branches de la Philoſophie ſont auſſi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation diſtinguée. Les avantages qu'elle

(1) On n'oubliera pas que c'eſt ici un Proteſtant qui parle.

rocure, ſont évidents. Elle affranchit esprit du joug des préjugés & de la iperſtition ; elle le conduit à la recherche e la vérité ; elle lui fait contracter l'heu-euſe habitude de raiſonner & de juger ; le devient pour lui une ſource inépui-ble d'agréments dans la ſociété ; elle lui uvre le chemin qui mene à la perfection es Arts & de l'Agriculture ; enfin elle met s hommes en état de ſe conduire con-enablement dans les circonſtances les lus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'Hiſtoire na-urelle. Elle eſt devenue, depuis quelque emps, l'objet de l'attention générale, & le en eſt bien digne. Elle offre à la fois, : l'utile, & l'agréable. Elle mene aux écouvertes les plus importantes. L'Agri-ulture, le plus utile des Arts, & qui n'eſt u'une branche de l'Hiſtoire naturelle, ne ourra jamais parvenir au dégré de per-ction dont elle eſt ſuſceptible, ſi cette ience eſt négligée.

Cependant la Médecine, autant que je iche, n'a été reconnue, dans aucun pays, our être une partie néceſſaire de l'éduca-on, quoiqu'on n'ait jamais apporté de aiſon ſuffiſante pour autoriſer cette négli-ence. Car il n'eſt point de ſcience qui uvre un champ plus vaſte de connoiſ-ances utiles, ou qui offre une matiere plus mple à l'eſprit, avide de ſavoir. L'étude

de l'*Anatomie*, de la *Botanique*, de la *Chymie* & de la *Matiere médicale*, qui ſont toutes des branches de l'Hiſtoire naturelle, eſt ſi ſatisfaiſante, elle eſt accompagnée de tant d'utilité, que quiconque ne s'en eſt pas occupé, doit paſſer pour un homme ſans gout & ſans connoiſſance. Si un jeune homme a des diſpoſitions pour l'obſervation, dit un élégant & ingénieux Ecrivain (2), il eſt certain que cette étude lui offrira des objets plus intéreſſants, & préſentera un champ plus vaſte à ſon génie laborieux, que l'hiſtoire des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Ce n'eſt pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient ſe faire Médecins. Cette prétention ſeroit auſſi ridicule qu'impoſſible. Tout ce que nous voulons dire, c'eſt que les hommes de bon ſens & inſtruits, devroient ſe mettre au fait des principes généraux de la Médecine, pour que chacun, dans ſa poſition, pût en tirer les avantages qu'elle eſt capable de procurer, & qu'il pût en même-temps apprendre à ſe garantir des effets deſtructeurs de l'ignorance, de la ſuperſtition, de la fourberie & du charlataniſme.

Dans l'état actuel de la Médecine, il eſt

(2) M. *Gregory*, Obſervations ſur les devoirs & les obligations des Médecins.

plus aiſé de tromper un homme, ſur ſa ſanté, que ſur un *ſchelling* (3), & il eſt preſque impoſſible, ſoit de découvrir le fourbe, ſoit de punir la fourberie. Cependant le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en aſſurance tout ce que lui débite un Charlatan, ſans oſer, en aucune maniere, lui demander raiſon de ſa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, n'eſt que trop ſouvent ſacré en Médecine. Le corps des Médecins eſt ſans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les membres qui le compoſent, il ne ſera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque choſe à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien auſſi précieux que la ſanté.

Le voile du myſtere, dont on a toujours voulu couvrir la Médecine, la fait regarder injuſtement non-ſeulement comme conjecturale, mais même comme ſuſpecte. De ce qu'on en a fait une Science à part, & que depuis long-temps elle eſt comme indépendante des autres Sciences, des gens mal-intentionnés veulent la faire paſſer

---

(3) Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre deux ſols dix deniers de France, ou à-peu-près, ſelon le cours du change.

pour une pure charlatanerie, incapable de soutenir le grand jour. Cependant la Médecine n'a besoin que d'être plus connue, pour mériter une estime universelle. Ses préceptes sont tels, qu'*il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer, & elle ne défend que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.*

Le mystere que l'on fait de la Médecine, fait tort à la perfection dont elle est susceptible. Il expose ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule, & nuit au véritable intérêt de la société. Un Art, fondé sur l'observation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les observations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'esprit & de génie, feroient, en peu d'années, une collection avantageuse à la Médecine, étant revues & rectifiées par des Praticiens consommés. Tout homme peut, aussi-bien qu'un Médecin, dire quand un remede lui réussit: qu'il connoisse seulement le nom & la dose de ce remede, & qu'il sache le nom de la Maladie pour laquelle on le prescrit, il est, à peu de chose près, en état d'en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de Médecine, & il aura rendu un service plus essentiel à l'Art, que celui qui écrit des volumes

our appuyer les hypothefes qu'il veut avorifer.

„ Si les Gens-de Lettres, dit l'Auteur „ de l'Ouvrage cité ci-deffus (4), étoient „ en état de faire des recherches fur des „ matieres qui les doivent toucher de fi „ près, on les verroit contribuer aux „ progrès de la Médecine. Ces hommes „ ne fépareroient point leur intérêt de „ celui de l'Art. Ils dévoileroient, ils „ expoferoient avec courage l'*ignorance*, „ qui cherche à en impofer, & ils fe ren„ droient les foutiens du vrai mérite, tou„ jours modefte.

„ Il n'eft point de raifon, continue cet „ Auteur, qu'on puiffe alléguer, contre „ la néceffité de rendre la Médecine popu„ laire. Cette Science, à la vérité, ne „ peut qu'à peine être comparée à la Reli„ gion. Cependant l'expérience démontre „ que depuis que les Laïques fe font mêlés „ de matieres de Religion, la Théologie, „ confidérée comme Science, a été perfec„ tionnée; la vraie Religion s'eft propa„ gée; le Clergé eft devenu beaucoup „ plus inftruit, par conféquent beaucoup „ plus utile, & il compofe un Corps beau„ coup plus refpectable qu'il ne faifoit „ dans les fiecles où fon pouvoir étoit „ le plus étendu, & où fa puiffance étoit „ à fon comble."

(4) M. *Grégory*, *ibid.*

(Une autre raiſon de rendre la Médecine populaire, ou du moins de porter les perſonnes inſtruites & les Gens de Lettres à s'en occuper, c'eſt le beſoin que l'on a d'obſervations; c'eſt la néceſſité dans laquelle on eſt de les multiplier, puiſque ſans elles l'Art ne fera jamais que des pas incertains vers ſa perfection. D'après la maniere dont ſe fait la Médecine, il eſt preſque impoſſible que les Médecins ſaiſiſſent toutes celles que leur préſente la pratique. Un Médecin très-occupé, qui voit vingt, trente malades par jour, ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ſes viſites. A peine a-t-il celui de ſaiſir les indications, ſur-tout dans les grandes Villes, où les courſes emploient la majeure partie de la journée. Or, ſi le malade lui-même eſt inſtruit, ſi ſes connoiſſances anatomiques le mettent dans le cas de diſtinguer le lieu qu'occupe le foyer de la Maladie; s'il ſait aſſez de Phyſiologie pour connoître les fonctions de l'organe affecté, & aſſez de Médecine pour ſaiſir, prévoir les révolutions que le mal va y occaſionner, & diſtinguer ſes effets d'avec ceux des remedes dont il fait uſage, n'eſt-il pas évident que cet homme, attaqué de quelque Maladie compliquée, ſera plus en état de la décrire dans tous ſes détails, que ſon Médecin qui ne l'aura vu que quelques inſtants par jour? L'Art aura donc gagné

ne obſervation qui, ſans les connoiſſan-
s du malade, auroit été perdue. Que par
nnée cent hommes de Lettres ſoient dans
cas de celui dont nous parlons, c'eſt cent
ſervations de plus, qui ſeront conſignées
ns les faſtes de la Médecine.

Mais, dira-t-on, quel fonds faire ſur des
ſervations faites par des hommes qui ne
uvent avoir que des connoiſſances ſuper-
cielles, puiſqu'ils n'ont point fait leur
incipale occupation de l'art de guérir ?
uel fonds faire ? celui que l'on doit à la
érité, expoſée ſans intérêt & ſans eſprit
parti : celui que l'on doit à la bonne
i, à l'amour de l'humanité, ſeuls titres
ui porteroient ces hommes éclairés à con-
urir aux progrès de la Médecine. Que
ut-il pour conſtituer une bonne obſerva-
on ? l'expoſé naïf, franc & vrai des phé-
omenes que préſente une Maladie dans
utes ſes périodes, & non cet étalage
mpeux de vaines diſcuſſions, par leſ-
uelles ne pechent que trop ſouvent les
ſervations, produites par les Médecins
ſtématiques. Mais je ſuppoſe que ſur ces
nt obſervations, il n'y en ait que vingt,
e dix qui aient les caracteres que nous
nons d'aſſigner, vingt, même dix obſer-
tions bien faites par années, feroient au
ut d'un ſiecle, une ſomme de doctrine
us complete, que le corps des Médecins
en poſſede depuis qu'il exiſte.

Au reſte, cette eſpece d'obſervations ne ſeroit pas une innovation en Médecine. Dans nos Livres, on en trouve ſouvent de telles, adoptées quelquefois en entier par les Auteurs, & ce ne ſont, ni les moins bien faites, ni les moins intéreſſantes. Les Praticiens de bonne foi conviendront que, parmi les Mémoires à conſulter, écrits par le malade même, & qu'ils reçoivent journellement, ils en rencontrent ſouvent dans leſquels la netteté des idées & la juſteſſe des expreſſions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connoiſſances en Médecine de plus. Ils conviendront que ſi les malades avoient ces connoiſſances, la Médecine, par conſultation, ſe feroit avec beaucoup plus de ſuccès, puiſque le plus grand nombre des Mémoires qui nous ſont envoyés des Provinces, ne ſont écrits que par des Chirurgiens qui, n'ayant pas les premiers éléments de la langue, ignorent les premiers principes d'un Art qu'ils profeſſent impunément. De plus ces connoiſſances porteroient ces Chirurgiens & quelques Médecins à l'application : elles exciteroient une certaine émulation, qui ne pourroit que tourner à l'avantage de l'humanité, parce qu'ayant à raiſonner de l'Art avec un malade inſtruit, ils ſeroient forcés de l'être eux-mêmes, & qu'étant appellés pour le ſecourir, il faudroit de toute néceſſité qu'ils en ſuſſent plus que lui.)

On

On dira, je le ſais, que la Médecine une
is répandue parmi le peuple, le portera
pratiquer lui-même cette Science, & à ſe
nfier à ſes propres lumieres, au lieu d'ap-
ller un Médecin. Cependant la vérité eſt
'il doit en réſulter tout le contraire. Les
rſonnes qui ſont les plus inſtruites dans
t Art, ſont les plus diſpoſées à demander
à ſuivre les avis de leurs Confreres,
and ils en ont beſoin. L'ignorant a
ujours plus de penchant à ſe traiter lui-
ême; c'eſt lui qui a le moins de confiance
ns les Médecins. On en voit tous les jours
s exemples chez les Payſans, qui, tandis
'ils refuſent abſolument de prendre un
mede qui leur eſt préſenté par un Méde-
, ſaiſiſſent avec avidité tout ce qui leur
offert par le premier venu. Puiſque les
mmes veulent agir, même lorſqu'ils ne
nt pas inſtruits, il eſt certainement plus
iſonnable de leur fournir les lumieres
nt ils ſont ſuſceptibles, que de les laiſſer
tiérement dans l'obſcurité.

On dira encore que la publicité de la
édecine diminuera la confiance que l'on a
elle. Cela pourroit être vrai, relative-
nt à quelques individus; mais relative-
nt à d'autres, cette aſſertion pourroit
oir un effet tout oppoſé. Je connois
ſieurs perſonnes qui ont en horreur tous
remedes que leur preſcrivent les Méde-
s, parce qu'elles en redoutent les effets.

Cependant ces mêmes personnes prendront facilement un remede qu'elles connoissent, & avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc eviden que cette crainte n'est pas inspirée par le remede. Il n'y a qu'une *conduite ouverte franche & sans déguisement*, qui puisse jamais inspirer aux hommes une confianc entiere dans les Médecins. Tant que la plu petite apparence du mystere se manifester dans leur conduite, on verra les homme être agités par le doute, les inquiétudes & les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ce cas se rencontreront quelquefois, où le Me decin prudent sera nécessité de déguiser u remede. Ceux qui se proposent de rendr service aux hommes, sont souvent forcés d se prêter à leurs caprices & à leurs humeurs mais ces cas ne peuvent jamais rien fair conclure contre la nécessité dans laquell est, en général, un Médecin, de faire pro fession de *franchise*, & de se communique

Parce qu'il y a des frippons & des fou dans le monde, un homme seroit-il autoris à dire qu'il doit regarder tous les homm comme tels, & qu'il doit les traiter en con séquence? Un Médecin éclairé saura tou jours connoître l'instant où il faudra qu' déguise ses remedes; mais ce déguisement n sera jamais la principale regle de sa conduit

La moindre apparence de mystere dans l

conduite du Médecin, ne rend pas ſeulement ſon Art ſuſpect ; elle le mene au charlataniſme, qui eſt le fléau de la Médecine. Il n'y a pas d'hommes plus oppoſés entre eux qu'un Médecin honnête & un Charlatan ; & cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus. La ligne qui les ſépare, n'eſt pas aſſez marquée ; au moins ne l'eſt-elle pas aſſez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de perſonnes qui ſoient en état de faire une diſtinction convenable entre la conduite du Charlatan qui adminiſtre un remede ſecret, & celle d'un Médecin qui fait une ordonnance qu'elles ne comprennent pas. C'eſt ainſi que la conduite du véritable Médecin, qui n'a pas beſoin de ſe déguiſer, ſe rapproche de celle d'un frippon, dont la fortune dépend du ſecret.

Il n'eſt point de loi capable d'anéantir le charlataniſme, tant que le peuple croira qu'un Charlatan eſt dans la claſſe des hommes honnêtes, & qu'il n'y a pas de différence entre lui & le Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoiſſance en Médecine, pour ſe mettre en état de découvrir le frippon. Mais cette connoiſſance eſt néceſſaire pour le reconnoître ſurement. Telles ſont l'ignorance & la crédulité de la multitude ; relativement à la Médecine, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer ſans miſéricorde.

Le ſeul moyen de remédier à ce mal, eſt de rendre le peuple plus inſtruit. Or le chemin le plus court pour dépouiller un Art, ou une Science du charlataniſme, eſt d'en répandre les préceptes dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs ordonnances dans la langue commune aux Pays où ils pratiquent ; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils ſoupçonneront de pouvoir en être entendus, & l'on verra le Public en état de connoître quand un remede aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance abſolue dans ſon Médecin, & elle lui fera craindre & déteſter celui qui oſera lui propoſer un remede ſecret.

Les gouts changeants de la ſociété amenent des manieres différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas ſi long-tems que, dans ce pays, l'uſage vouloit que chacun dît ſes Prieres en latin, qu'il entendît cette langue, ou qu'il n'y comprît rien. Cet uſage, ſacré aux yeux de nos ancêtres, nous paroîtroit extravagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous ſuivons actuellement paroîtront, à leur tour, étranges à la poſtérité. Parmi ces uſages, on doit placer celui de faire les ordonnances de Médecine en langue étrangere.

Quelque capables que ſoient les Médecins d'écrire en latin, je ſuis perſuadé que les Apothicaires ne ſont pas toujours en état

e les entendre ; & que de cette ignorance, l doit résulter des méprises funestes. Supposé même qu'un Apothicaire soit en état e lire les ordonnances des Médecins ; resque toujours occupé à d'autres objets, : détail de ces ordonnances est absolument bandonné à des apprentifs. C'est ainsi que : premier homme d'un Royaume, même n se servant d'un Médecin de la plus haute éputation, se trouve livrer sa vie entre les nains d'un simple garçon de boutique, ui est, non-seulement un parfait ignoant, mais qui joint encore à cela d'être n paresseux & un franc étourdi. Il peut, ins doute, arriver que, malgré la plus rande attention, il se commette quelquefois des erreurs dans les affaires ; mais quand s'agit de la vie des hommes, on doit ertainement employer tous les moyens ossibles pour les prévenir. Il est donc de la lus grande importance, selon moi, que *s ordonnances de Médecine soient écrites ans la langue du pays.* (Voyez l'*Introducon à la Table générale, Tome VI, page* 34.)

La science de la Médecine, répandue armi le peuple, tendroit non-seulement la perfection de l'art & à la destruction u charlatanisme, mais encore cette publité rendroit la Médecine d'une utilité plus niverselle, parce qu'elle propageroit ses vantages dans la société. Quel que soit : temps qu'il y a que la Médecine est con-

nue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ces principes les plus importants au bien-être de l'humanité, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La guérison des Maladies est, sans doute, une matiere de grande importance; mais les moyens de conserver la santé & de prévenir les Maladies, sont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & certainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement & le plus simplement possible. On ne supposera jamais qu'on puisse se garantir des Maladies, d'une maniere convenable, tant qu'on ne sera point en état d'en connoître les causes.

Les Magistrats, dont dépend, à certains égards, la santé du Public, n'exerceront qu'un pouvoir infructueux, & privé de ses plus grands avantages, s'ils ne sont, jusqu'à un certain point, guidés par les lumieres de la Médecine.

Ce qu'il y a de certain, c'est que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la Médecine, s'ils en étoient instruits à un certain dégré. Elle leur apprendroit à prévenir les dangers particuliers à chaque profession; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La Médecine, bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie, enseigne seulement aux hommes comment

ls doivent en faire uſage. On a dit, il eſt vrai, que, *vivre ſelon les regles de la Médecine, c'eſt mener une vie malheureuſe*; mais l'on pourroit dire, avec autant de juſtice, que, *vivre ſelon les regles de la raiſon, c'eſt vivre miſérablement.* Si certains Médecins veulent faire recevoir, dans le monde, leurs abſurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raiſon & le ſens commun, il n'eſt pas douteux qu'ils doivent être mépriſés; mais ce n'eſt pas la faute de la Médecine. Elle ne propoſe pas de loix, que je ſache, qui ne ſoient parfaitement favorables aux plaiſirs honnêtes de la vie, & qui ne ſoient les ſeules routes qui conduiſent tous les hommes au vrai bonheur.

C'eſt donc avec douleur que nous obſervons que la Médecine n'a, juſqu'ici, été que très-rarement enviſagée comme une ſcience populaire, & qu'on ne l'a conſidérée que comme une branche de connoiſſances qui doit être confinée dans une claſſe de particuliers, tandis que le reſte des hommes doit la négliger. Cependant, en l'examinant avec ſoin, il eſt facile de s'appercevoir qu'il n'eſt pas de Science qui ſoit plus digne de leur attention, & qui ſoit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que ſi le peuple avoit la moindre connoiſſance de la Médecine, il deviendroit capricieux, & qu'elle le porteroit à croire qu'il a toutes les Maladies dont il

liroit la defcription. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui font capricieux par caractere. Mais fuppofé que cela arrive aux autres, ils ne feroient pas long-temps à être détrompés. Ils reconnoîtroient bientôt leur erreur, &, à force de lire, on les verroit fe corriger de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'abfurdité de cette affertion, qu'une femme fenfible, par exemple, (plutôt que de lire un Livre de Médecine qui l'éclaireroit fur les moyens d'élever fon enfant), doit l'abandonner entiérement aux foins & à la conduite de l'efpece d'hommes la plus ignorante, la plus crédule & la plus fuperftitieufe.

Il n'eft pas certainement de partie dans la Médecine qui foit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la maniere de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit, dans le temps où leurs tendres rejetons ont le plus befoin de leurs foins & de leur attention, les confier à des Nourrices mercenaires, qui font, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne craindrons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des Nourrices, tuent plus d'enfants que les Médecins n'en fauvent.

Les avantages de la Médecine, confidérée comme une profeffion, feront tou-

jours dans les mains de ceux qui ſeront capables de l'exercer ; & il n'eſt pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puiſſe jamais la pratiquer. Comme il faut que les Médecins, ainſi que les hommes des autres profeſſions, vivent de leur travail, il faut donc dans l'état actuel de la Médecine, que le pauvre, ou manque abſolument de conſeil, ou qu'il en reçoive qui lui ſoient plus funeſtes que s'il n'en recevoit aucun. Car les perſonnes qui ne ſont pas aſſez inſtruites de la Médecine, quoique d'ailleurs généreuſes & de bon ſens, n'oſent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés, parce que la crainte de faire le mal, arrête ſouvent l'inclination que l'on a de faire le bien. D'autres perſonnes, guidées par l'amour de l'humanité, ſont ſouvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuſes dont ne ceſſe de rebattre leurs oreilles, cette claſſe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réuſſir ; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de ſoulager un malade, parce qu'ils ne le conduiſent pas ſelon les regles de l'Art, admiſes parmi eux. Il faut pourtant que ces Meſſieurs me pardonnent, ſi je leur dis que j'ai ſouvent rencontré de

ces perſonnes généreuſes faire beaucoup de bien, & que leur pratique qui, en général, n'étoit guidée que par le bon ſens & l'obſervation; qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques Livres de Médecine, étoit ſouvent aſſez conſéquente.

Outre l'adminiſtration des remedes, il y a bien des choſes à obſerver auprès d'un malade. Le pauvre périt ſouvent, dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de remede. Ces malheureux manquent, la plupart du temps, des choſes même les plus néceſſaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui eſt capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la ſituation de ces infortunés, qui puiſſent imaginer combien eſt grand le bien qu'une perſonne charitable peut leur faire, en ſuppléant ſeulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile & plus noble, que de fournir aux beſoins de ſes ſemblables, quand ils ſont dans la néceſſité. Tant que la Religion & la vertu ſeront reſpectées parmi les hommes, cette conduite méritera les plus ſublimes éloges, & elle ne peut reſter ſans récompenſe, puiſque le Ciel eſt juſte.

Les perſonnes qui ne veulent point ſe charger d'adminiſtrer les remedes, peuvent cependant prendre ſur elles de diriger le régime. Un grand Médecin a dit que, ſous

: ſeul mot de diete, devoient être com-
riſes toutes les indications de la Médecine.
. n'eſt pas douteux que la diete ne rem-
liſſe une grande partie des indications;
ıais, outre la diete, il y a beaucoup d'au-
es objets qui ne doivent point être négli-
és. Mille préjugés nuiſibles & deſtruc-
urs, relatifs au traitement des Maladies,
révaudront toujours parmi le peuple; &
n'y a que les perſonnes d'eſprit & inſ-
uites qui puiſſent les déraciner. Un ou-
rage qui traiteroit des moyens d'affranchir
s pauvres du joug de ces préjugés, qui
onneroit des idées juſtes ſur l'importance
e ne prendre que des nourritures convena-
les, de reſpirer un air pur & ſouvent
enouvellé, de s'entretenir dans la pro-
reté, & de ſe procurer tous les autres
bjets néceſſaires dans les Maladies, cet
uvrage ſeroit ſans doute très-important,
ne pourroit manquer de produire les
ffets les plus heureux. Un régime ſage-
nent adminiſtré équivaut au moins aux
emedes, dans le plus grand nombre des
Maladies, & il leur eſt infiniment ſupé-
ieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des perſonnes bien-
aiſantes qui s'empreſſent de ſoulager les
nalheureux; anéantir les préjugés dan-
gereux & nuiſibles; garantir les hommes,
ans connoiſſance & faciles, des fraudes,
les fourberies des Charlatans & des impoſ-

teurs; leur faire connoître ce qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies & pour s'en guérir, tous ces objets ſont certainement dignes de l'attention d'un Médecin. Telles ſont auſſi les vues principales qui ont porté à compoſer & à publier la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les obſervations qu'elle renferme, ſont le fruit d'une attention réfléchie à conduire les hommes, pendant le cours d'une pratique aſſez étendue, dans les différentes parties de l'Angleterre. C'eſt elle qui a ſouvent fait deſirer à l'Auteur que les malades, ou ceux qui les approchent, euſſent quelques regles certaines, d'après leſquelles ils puſſent ſe conduire. Il laiſſe au Public à juger ſi les efforts qu'il a faits pour ſuppléer à la capacité qui lui manque, ont réuſſi. Mais ſi l'on trouve qu'il a contribué, fût-ce en la moindre choſe, à alléger les malheurs auxquels ſont expoſés la plupart des hommes dans les Maladies, il ſera trop récompenſé de ſon travail.





MÉDECINE DOMESTIQUE.

PREMIERE PARTIE.

Des Cauſes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants.

POUR donner une deſcription exacte des Maladies, d'après leurs cauſes iginaires, il faut commencer par jetter n coup d'œil ſur la maniere ordinaire de onduire les hommes dans leur enfance. 'eſt dans cette période de notre vie, que établiſſent les fondements d'une bonne u d'une mauvaiſe *conſtitution*. Il eſt donc e la plus grande importance que les pe-s & meres ſe mettent en état de conoître les cauſes, ſans nombre, qui peu-

C'eſt dans l'enfance que s'établiſſent les fondements d'une bonne conſtitution.

vent occasionner des Maladies à leurs enfants.

La moitié des enfants meurt au-dessous de douze ans en Angleterre :

Il paroît, par les Registres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfants qui naissent dans la Grande-Bretagne, meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1) La plupart des hommes regardent ces accidents comme des maux naturels mais un examen réfléchi démontre qu'il tiennent à notre propre maniere de nou conduire & de nous gouverner. Si la mor des enfants étoit un mal naturel, les autre

Dans quelle proportion ils meurent en France.

(1) Les enfants, depuis la naissance jusqu' l'âge de douze ans, semblent mourir en Franc dans une plus grande proportion encore : car d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT MAUR, de l'Académie Françoise, inférées dar l'immortel Ouvrage de M. le *Comte de* BUFFON il paroît (par la Table d'un certain nombre d Paroisses de la campagne,) que la moitié de to les enfants meurt à peu près avant l'âge de qu: tre ans révolus ; quoique (par celle des Paroiss de Paris,) il faille seize ans, pour éteindre moitié des enfants qui naissent en même-temp Mais cette grande différence vient de ce qu'on r nourrit pas à Paris tous les enfants qui y nai sent, même à beaucoup près : on les envoie dai les campagnes, où il doit, par conséquent, mo rir plus de personnes en bas âge qu'à Pari (Voyez *Hist. Natur.* édit. *in*-12, T. IV, p. 3 & suiv.)

M. MORIN, Médecin de Lisieux, s'est livré ce même genre de travail, & il prouve, par d Tables, qui paroissent très-exactes, & que M. l PECQ DE LA CLOTURE a recueillies dans sa *Collection d'Observations sur les Maladies & Constitutions épidémiques*, premiere Partie, p. 336 & suiv qu'il meurt environ les deux cinquiemes des e fants, depuis le moment de la naissance jusqu l'âge de neuf ans.

nimaux devroient mourir jeunes, dans a même proportion que les hommes. Or ous ne trouvons rien de semblable chez es animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homne, malgré la supériorité de sa raison, fût i inférieur aux autres animaux, dans l'art le gouverner son enfance : mais notre surrise cessera bientôt, lorsque nous ferons ttention que les animaux sont doués d'un nstinct, qui ne peut errer à cet égard ; andis que l'homme, absolument maîtrisé ar l'art, n'est que rarement ce qu'il doit tre. Si l'on exposoit aux yeux du public catalogue des enfants qui périssent anuellement, victimes de l'Art seul, il n'y uroit personne qui n'en fût épouvanté. Causes de la grande mortalité des enfants.

Puisque les peres & meres refusent de rendre soin de leurs enfants, il faut que autres s'occupent de cet emploi : ces erniers ne manquent jamais de se rendre écessaires par une apparence imposante capacité & d'adresse. Ces faux dehors nt introduit dans le *nourrissage*, dans *abillement*, &c. des enfants, des méthoes inutiles, meurtrieres, en si grand ombre, qu'il ne doit pas paroître étonnt qu'il en périsse la plus grande partie.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de l Nature, que de voir une mere, ou se oire au-dessus des soins qu'elle doit à n enfant, ou assez ignorante pour ne s connoître les devoirs qu'il exige d'elle. L Nature entiere ne nous offre rien de nblable. Tous les autres animaux nour- L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants.

riſſent leurs petits, & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faiſoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le ſort des enfants de l'eſpece humaine.

Quelles ſont les meres qui doivent être exceptées.

Nous ne pouvons impoſer à toutes les meres la tâche d'allaiter leurs enfants, quoique pluſieurs Théoriciens en aient prétendu la poſſibilité : car il faut convenir que dans pluſieurs circonſtances elle eſt impraticable, & qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere, & de l'enfant. Des femmes d'une *conſtitution* délicate, en proie aux *affections nerveuſes*, *hyſtériques* & autres Maladies de ce genre, ſeroient de fort mauvaiſes Nourrices. Ces Maladies ſont actuellement ſi communes, qu'il eſt rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en ſoit attaquée. De telles femmes, ſuppoſé qu'elles en aient la volonté, ſont donc réellement incapables de nourrir.

Cauſes pour leſquelles certaines ne peuvent point nourrir :

Mais preſque toutes les femmes ſeroient en état d'allaiter leurs enfants, ſi elles vivoient ſelon l'ordre de la Nature. Quand on conſidere combien elles ſont loin de ſuivre ſes préceptes, on n'eſt plus ſurpris d'en trouver ſi peu capables de remplir un devoir ſi néceſſaire. Les meres qui ne prennent pas une ſuffiſante quantité de nourriture ſolide, qui ne jouiſſent pas des avantages d'un bon *air* & de l'*exercice*, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de ſanté, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable

Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou restent foibles & malades toute leur vie (2).

(2) Cela est vrai : mais que les femmes changent de *régime*; &, quelque délicates qu'elles soient, elles se trouveront en état de nourrir : car le célebre MORTON observe, que des meres, menacées en apparence de *phthisie*, par leur maigreur & leur délicatesse, s'en sont préservées, en nourrissant elles-mêmes leurs enfants, & en rectifiant leur *régime*. Il n'y a donc que la privation du *lait* & la *pulmonie* confirmée, qui puissent dispenser les meres de remplir ce devoir sacré. L'*affection hystérique* & les autres *Maladies nerveuses*, ne sont pas des causes suffisantes pour en exempter. Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve que si l'*allaitement* n'est pas le *remede* de l'*affection hystérique*, comme il l'est d'un grand nombre d'autres Maladies, il en est au moins un *palliatif* très-puissant. (Voyez seconde Partie, Chapitre VII, §. II, note 15.)

Maladies qui, seules exemptent de nourrir.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant & depuis son mariage, avoit éprouvé de violents accès *hystériques*, devint enceinte. Après une grossesse orageuse, elle accoucha difficilement d'un enfant si foible & si délicat, que, craignant pour ses jours, si elle l'abandonnoit à une Nourrice, qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village, elle prit sur le champ la résolution de le nourrir elle-même; &, pendant quatorze mois que cet enfant tetta, la mere n'a éprouvé qu'un seul *accès hystérique*, dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois.

En supposant même que les Maladies que nous venons de nommer, contre-indiquent l'*allaitement*, il n'y a que les enfants des riches, & de ceux qui sont en état de choisir, ou de faire choisir les Nourrices par des gens instruits, qui soient dans le cas de moins souffrir d'un *allaitement* étranger. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plu-

Les enfants des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allai-

Toutes les autres doivent remplir ce devoir.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous sommes bien loin de

---

tement étranger.

sieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sures de la santé de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Maniere dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices.

Qu'on jette les yeux sur la maniere dont se conduisent dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artisans & les Marchands, espece d'hommes la plus nombreuse dans les grandes villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfants, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Qu'une femme accouche, on charge aussi-tôt la Garde ou la *Sage-Femme* d'avoir une Nourrice: elle court au Bureau; elle prend la premiere venue: les parents la reçoivent, & lui confient ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde. Cette Nourrice part, & souvent sans qu'on soit instruit, & de son nom, & du lieu de sa résidence. J'ai vu de ces especes de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles; & au bout de ce temps, & même après un temps plus considérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, sans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je sais que le Ministere a prévu ces divers accidents, en faisant tenir registre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parents dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence de ces parents. (Voyez le *Mémoire sur la conservation des enfants*, lu dans l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de Lyon, par M. PROST DE ROYER, Lieutenant-Général de Police de cette Ville, & Membre de cette Académie.)

Maniere dont les Nourri-

D'autres fois on leur apporte le paquet de leur enfant quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, ou aussi-tôt après son

vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernieres doivent abso-

---

arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes; souvent ils sont en si grand nombre, que les Nourrices sont obligées de les suivre à pied. Ces enfants sont non-seulement exposés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c. mais encore ils ne peuvent que sucer un *lait* échauffé, séché, corrompu par la fatigue & par l'abstinence des Nourrices. Comment une machine aussi frêle, aussi délicate, pourroit-elle résister à des chocs aussi violents?

ces transportent les enfants à leur destination.

Si l'on amene à ces parents leurs enfants vivants, au bout de deux, trois ou quatre ans, on cherche souvent en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les traits de leurs parents. Ils n'en ont, ni la forme, ni la figure, ni la *constitution*. Les peres & meres sont grands, forts & vigoureux: les enfants sont maigres, petits, difformes, rongés par des *fievres*, ou en proie aux *convulsions*, à l'*épilepsie*, &c. Qu'ont donc gagné ces parents? Ils dépensent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait, s'ils se fussent occupés de les nourrir, de les élever eux-mêmes; & la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines sont inutiles. Il en reste, à ces enfants, une impression éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont ils auroient pu être par la suite, & sur la maniere dont ils se comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la société.

Ce que sont les enfants de retour des villages où ils ont été nourris.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des Nourrices, n'en sont souvent pas mieux servis, & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere tendre & sensible, mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une Nourrice long-temps avant son accouchement; employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être très-satisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer son enfant. Elle ap-

Les peres & meres qui choisissent des Nourrices, ne sont pas mieux servis.

lument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant (*a*).

Le devoir des meres

Mais supposé que ce soin ne fût pas en

prend quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette Nourrice va jusqu'à refuser son *lait* à son nourrisson. Cette mere court elle-même chercher son enfant : elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui est recommandée ; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant blessée dans l'épine ; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre, elle la met entre les mains d'une troisieme ; elle n'est pas plus heureuse : enfin elle l'appelle, & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise *constitution* que cette enfant a acquise chez ses Nourrices : cette petite Demoiselle est bossue & maladive, elle le sera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple ; il n'y a personne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puisse fournir de pareils.

Avantages importants qui résulteroient, si toutes les meres nourrissoient leurs enfants.

(*a*) Si les meres nourrissoient elles-mêmes leurs enfants, il en résulteroit les plus grands avantages, & pour la société, & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres, entraînées par l'appas du gain, abandonner leurs propres enfants, pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la société un nombre considérable de ses membres utiles ; elle rend ces meres les bourreaux, en quelque sorte, de leurs propres enfants. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité, en disant que sur cent de ces enfants abandonnés par leurs propres meres, il n'en survit pas un seul. Il seroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fût jamais louée pour allaiter l'enfant d'un autre, qu'elle n'eût sevré le sien. Une loi de cette espece arracheroit à la mort la plupart des enfants des pauvres, & ne feroit aucun tort aux riches, puisque les bonnes Nourrices peuvent, en général, allaiter de suite deux enfants avec le même *lait*.

:ur pouvoir, elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfants. Le devoir des Nourrices ne consiste pas seulement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de *lait*, c'est sans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfants exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mere doit au moins veiller.

ne se borne pas à nourrir.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussi-tôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mere. L'enfant qui est élevé sous les yeux de sa mere, non-seulement gagne pour jamais son affection, mais encore il recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre Nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere, que de veiller sur les jours de son enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux? Cependant elles lui préferent tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusements les plus insipides. Preuve évidente, & du mauvais goût, & de la mauvaise éducation des femmes.

Autres devoirs des meres envers leurs enfants.

Il est sans doute à regretter que les femmes, destinées par la Nature à être meres, ne soient point celles à qui il soit donné d'être les plus instruites sur la maniere d'élever leurs enfants. Cet objet, qui devroit être le plus important de leur éducation, est rarement celui de leur

attention. Eſt-il donc étonnant que les femmes, ainſi élevées, ſoient, lorſqu'elles deviennent meres, abſolument ignorantes des devoirs de leur état ?

Ignorance des meres, relativement aux ſoins qu'elles doivent à leurs enfants.

Quelque ſurprenant que cela paroiſſe, il eſt cependant de toute vérité que la plupart des meres, ſur-tout celles d'un certain rang, ſont toutes auſſi ignorantes des ſoins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, c'eſt que les femmes les plus ignorantes ſont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus inſtruites ſur la maniere d'élever les enfants. C'eſt ainſi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la ſuperſtition, & que le *nourriſſage*, au lieu d'être guidé par la raiſon, devient l'objet de la fantaiſie & de la bizarrerie (*b*).

Plaintes de Tacite ſur la conduite des Dames Romaines envers leurs enfants.

(*b*) TACITE, ce célebre Hiſtorien de l'ancienne Rome, ſe plaint fortement de la mauvaiſe éducation des Dames Romaines, relativement aux ſoins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maiſons & à élever leurs enfants ; mais que, de ſon temps, les enfants étoient confiés aux ſoins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres ſervantes. Il eſt à craindre que tant que le luxe & la molleſſe prévaudront ſur la terre, on ne ſoit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes de M. le Lieutenant de

(3) Mais chez nous, à qui les confie-t-on ? On ne peut lire ſans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général de Police de Lyon, cité note 2 de ce Chapitre. Les Habitants de la ville de Lyon

Si le temps que les femmes, en général, perdent à se perfectionner dans l'acquisition de talents frivoles, étoit employé à apprendre comment elles doi-

Quelle devroit être l'éducation des femmes.

---

procurent des Nourrices du Vélay, du Vivarais, du Forez, du Dauphiné, de la Bresse, même de Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on nomme des *Messageres*, espece d'entremetteuses, sans nom, sans domicile, sans fortune; qui assistent au Baptême, reçoivent les étrennes, emportent l'enfant, le remettent au rabais, le changent, ou le livrent au premier venu: nulle sureté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nouvellement nés. Elles ne donnent point le nom de cet enfant à la Nourrice: elles ne donnent point non plus à la famille de l'enfant le nom d'une Nourrice qu'elles n'ont pas encore, & qu'elles esperent seulement trouver dans la suite. La plupart meurent sans que les Curés, qui ne connoissent leur existence que lorsqu'ils les enterrent, puissent les enrégistrer. Le Magistrat, Auteur de ce Mémoire, rapporte, à l'appui de ce qu'il avance, des faits incontestables, tels que le suivant.

Police de Lyon, sur celle des femmes de cette Ville.

„ Le 23 Juin 1777, une de ces *Messageres* de Bresse, connue seulement par un surnom, & pour paroître au Marché des Carmes, fut citée par deux meres à la fois. La premiere disoit: Je vous reconnois bien; je vous ai confié mon enfant; vous l'avez changé trois fois de Nourrice; il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a fait découvrir: c'est le mien; il étoit sain quand vous le reçutes, il est mourant; je demande justice..... La seconde disoit: J'ai découvert que vous avez remis mon enfant à une femme de soixante ans, veuve depuis treize: je l'ai trouvé dans une chaumiere ouverte, seul & exposé à être dévoré; il étoit garrotté dans un berceau infecte, perçant l'air de ses cris, s'abreuvant de ses larmes, n'ayant pour subsister qu'une tasse de vin aigre, & un gâteau de *bled noir;* il est mourant: je demande justice..... Surve-

vent élever leurs enfants; comment il faut les habiller pour qu'ils ne ſoient point bleſſés, pour qu'ils ne ſoient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté: ſi elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *aliments* nourriſſants & ſalubres; à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il eſt poſſible leur accroiſſement & à augmenter leurs forces: ſi tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne conſiſtera guere qu'à apprendre à ſe parer & à ſe montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matieres les plus importantes.

Quelle eſt l'influence des femmes dans la ſociété.

Si les meres réfléchiſſoient ſur l'influence qu'elles ont dans la ſociété; ſi

„ noient quarante meres, qui, informées de l'arrêt de la *Meſſagere*, réclamoient leurs enfants, „ dont elles ignoroient l'état, le lieu & les Nourrices. La *Meſſagere* diſoit qu'elle ſe conduiſoit „ comme toutes les autres *Meſſageres* d'enfants; „ qu'elle avoit fait de ſon mieux; qu'elle avoit „ été trompée elle-même; qu'elle n'avoit point „ de regiſtre; qu'elle ne ſavoit point lire; mais „ que ſi on lui donnoit le temps, elle trouveroit „ tout cela dans ſa tête; qu'elle faiſoit ce métier „ pour vivre, & qu'elle en demandoit pardon. „ On obſervera qu'il naît à peu près ſix mille enfants à Lyon tous les ans, & qu'il en eſt tout au plus mille à qui les parents puiſſent donner de bonnes Nourrices; de ſorte que les cinq mille autres ſont expoſés aux malheurs affreux que nous venons de décrire: & quelle eſt la Ville qui ne puiſſe porter les mêmes plaintes & offrir le même tableau?

es vouloient y être sensibles, elles saisi-
ient toutes les occasions de s'instruire
s devoirs qu'exigent d'elles leurs en-
nts : car elles sont en possession, non-
ulement de donner au corps la forme &
graces, mais encore de diriger les pas-
ons de l'ame. Par elles les hommes sont,
bien portants, ou malades : par elles
hommes, ou sont utiles dans le monde,
deviennent des pestes dans la so-
té (4).

Devoirs des peres envers leurs enfants.

La mere n'est pas la seule personne qui
oive s'occuper de l'éducation des en-
nts ; le pere a un égal intérêt à leur
nservation. Il doit donc concourir,
ec la mere, à tout ce qui tend à la per-
ction, soit du corps, soit de l'esprit (5).

C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes.

Il est odieux que les hommes s'occu-
nt aussi peu de ces objets. C'est à leur
gligence que l'on doit attribuer la rai-

---

(4) ,, Du soin des femmes, dit le fameux Citoyen de Geneve, dépend la premiere éducation des hommes; des femmes dépendent encore les mœurs de l'homme, ses passions, ses goûts, ses plaisirs, son bonheur même.... Ainsi, élever les hommes tandis qu'ils sont jeunes & les soigner : quand ils sont grands, les conseiller, les consoler, leur rendre la vie agréable & douce, voilà les devoirs des femmes dans tous les temps. " *Emile, tome IV, page* 20.

(5) Tout le monde sait que le sage CATON dédaignoit pas de descendre lui-même jus-'aux plus petits soins pour ses enfants au ber-au, & que le fameux THÉMISTOCLE se plai-it à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi ands hommes mérite bien d'avoir ici sa place, t M. BALLESXERD, *de l'Education Physique s Enfants.*

ſon pour laquelle les femmes ſont ſi peu inſtruites de leurs devoirs. Les femmes ſeront toujours curieuſes d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes; mais les hommes, en général, ſont ſi éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets de ceux qui regardent leurs enfants, que la plupart ſe croiroient déshonorés s'ils ſavoient qu'on les ſoupçonnât d'en avoir la moindre connoiſſance : cependant il n'en eſt pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune homme, du plus haut rang, n'a pas honte de donner lui-même ſes ordres pour l'entretien de ſes chiens, ou de ſes chevaux, & il rougiroit s'il étoit ſurpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'exiſtence, qui doit être l'héritier de ſa fortune & l'eſpérance de ſon pays.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants, a été cauſe que les bonnes femmes ſe ſont mêlées de les traiter.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été aſſez attentifs à la maniere de gouverner les enfants. On a, en général, regardé cette occupation comme étant ſeulement du reſſort des bonnes femmes : des Médecins, même du premier mérite, ont refuſé de voir les enfants en Maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non-ſeulement cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en ſont prévalues, & ont pris ſur elles de faire des *ordonnances* pour les enfants, même dans

le Maladies les plus dangereuses. Il arri de-là que les Médecins sont rarement appellés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance; & alors tous les soins des Médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parents d o'és.

Si les Nourrices peuvent concourir à p venir les Maladies des enfants, elles n peuvent rien de plus : il faut donc c dès qu'un enfant tombe malade, c consulte une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont, en général, ves ou *aiguës*; le moindre délai est ngereux.

Caractere des Maladies des enfants;

Que les Médecins apportent une attion plus réfléchie aux Maladies des fants, & ils seront plus en état, n-seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils sont malades, mais core de prescrire la maniere de les uverner lorsqu'ils sont en santé. Les aladies des enfants ne sont pas aussi fficiles à connoître, que la plupart es Médecins se l'imaginent. Il est vrai ie ces petits infortunés ne peuvent éclarer leurs maux; mais on peut en écouvrir exactement les causes, en oservant les *symptomes* de leurs Madies, & en interrogeant, soit les Nources, soit les personnes qui les entouent. De plus, les Maladies des enfants tant moins compliquées que celles des

Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes;

Et moins compliquées,

adultes, elles sont aussi plus faciles à guérir *(c)*.

(*c*) On dit communément que les Maladies des enfants sont aussi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement, & j'assure au contraire, que les Maladies des enfants ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes (6)

(6) Il faut pourtant convenir que les Maladies des enfants entraînent, en général, plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cause, ni dans l'impossibilité de les connoître, ni dans leur intensité. Il est certain qu'en interrogeant avec attention les personnes qui les entourent, on est autant instruit qu'il soit nécessaire de l'être de leurs Maladies, qui, comme l'observe très-bien l'Auteur, ne sont que peu ou point compliquées. C'est dans la maniere dont ils ont été élevés, qu'il faut chercher la cause de cette difficulté. Presque tous les enfants, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des enfants gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les *remedes*, les *aliments*, les boissons même les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la Maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remedes* propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contr'eux la force & la violence, & que, dans ce dernier cas, les *remedes* ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence; que de tous les enfants qui périssent, après avoir été traités selon les lumieres de la vraie Médecine, les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.

Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants.

I eſt, en vérité, étonnant que l'on ſe en général ſi peu attentif à la conſervation des enfants. Que de peines, q: de dépenſes ne fait-on pas tous le jours, pour faire exiſter encore, p dant quelque temps, un vieux corps c .ncelant & prêt à ſuccomber, tand que des milliers de ceux qui peuv nt devenir utiles à la ſociété, périſſe t, ſans qu'on daigne leur adminiſtrer le moindres ſecours, ſans qu'on daig: les regarder (7)! Les hommes neſ ent évaluer les choſes que ſur l'utili préſente, & jamais ſur celle qu'elle peuvent leur procurer un jour. Quoiqu e de toutes les façons de penſer cell ci ſoit la plus fauſſe, cependant il r faut pas chercher d'autres cauſes de l' idifférence générale avec laquelle on e viſage la mort des enfants.

§. I.

: l'influence des Maladies des peres & meres ſur les enfants.

Une des principales ſources des Ma- Vraie ſource des Maladies des enfants.

———

7) On ne croira pas, ſans doute, que M. I CHAN veuille conſeiller ici de négliger les v illards. Celui qui décrit ſi bien les devoirs de l nour paternel, ne peut être ſoupçonné de méc nnoître ceux de la tendreſſe filiale & de la r onnoiſſance: ils ſont tous également ſacrés. Un p e de famille, un bienfaiteur, un homme qui a ien mérité de ſon pays, par les efforts de ſon g nie, par ſes travaux utiles, &c., ne peuvent ê e abandonnés, oubliés, dédaignés, ſans que la h nte & l'infamie ne ſoient la juſte punition de c ux qui en dépendent, ou qui les approchent.

ladies des enfants, eſt la mauvaiſe ſa[n]
des peres & meres. Il ſeroit auſſi dér[ai-]
ſonnable d'attendre une riche moiſſ[on]
d'un terrein ſtérile, que d'eſpérer des e[n-]
fants forts & robuſtes, de parents, do[nt]
la *conſtitution* a été altérée par l'inte[m-]
pérance ou par la Maladie.

C'eſt de la conſtitution des meres, que dépend celle des enfants.

Le fameux *Jean-Jacques* ROUSSE[AU]
obſerve, que c'eſt de la *conſtitution* [des]
meres, que dépend celle des enfants. [Il]
ne faut que jetter les yeux ſur le p[lus]
grand nombre de nos femmes, po[ur]
ceſſer d'être ſurpris, que les Malad[ies]
& la mort ſoient ſi fréquentes par[mi]
les enfants.

Délicateſſe des meres, cauſe des Maladies des enfants.

Une femme délicate, qui reſte re[n-]
fermée dans ſes appartements; pour q[ui]
le bon *air* & *l'exercice* ſont étranger[s,]
qui vit de *thé* ou *d'aliments* de peu de co[n-]
ſiſtance, pourra bien accoucher; ma[is]
à peine ſon enfant pourra-t-il vivre. [Le]
premier choc d'une Maladie détrui[ra]
cette jeune plante avant qu'elle ſoit fo[r-]
mée, ou il ébranlera cette foible *conſtit[u-]*
tion dès les premieres années de ſo[n]
exiſtence, au point de la rendre ſuſce[p-]
tible de *convulſion* à la moindre occ[a-]
ſion : l'enfant ſera donc incapable d[es]
fonctions ordinaires de la vie, &
par la ſuite, de remplir les devoirs d[e]
la ſociété.

Intempérance des peres, cauſe des Maladies des enfants.

Si à la délicateſſe des meres vous ajou[-]
tez l'intempérance des peres, vous aur[ez]
une nouvelle raiſon de regarder la mau[-]
vaiſe *conſtitution* des parents, comm[e]

source de la mauvaiſe ſanté des enfants. Une *conſtitution* maladive peut être originairement due, ſoit à des fatigues exceſſives, ſoit à l'intempérance; mais elle l'eſt preſque toujours à cette derniere cauſe. Il eſt impoſſible que les excès ne détruiſent à la longue la meilleure *conſtitution*; & la Maladie ou la mort, par leſquelles elle ſe termine en peu de temps, eſt la juſte punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la Maladie eſt contractée, & que, pour ainſi dire, elle a pris racine dans une famille, elle ſe tranſmettra aux deſcendants. Quel affreux héritage à laiſſer à ſes enfants, que des Maladies telles que la *goutte*, le *ſcorbut*, ou les *écrouelles*! Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le ſein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ſes peres de grands biens, qu'il dépenſe à ſe guérir de Maladies, dont il a hérité avec ſes richeſſes!

Les perſonnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point ſe marier.

Une perſonne attaquée d'une Maladie incurable, ne doit point ſe marier, parce que le mariage, non ſeulement abrege ſes jours, mais encore fait que cette Maladie ſe tranſmet aux enfants; & ſi les deux époux ſe trouvent à la fois attaqués *d'écrouelles*, de *ſcorbut*, ou de quelque autre Maladie ſemblable, les effets doivent en être encore plus funeſtes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les perſonnes qui en ſont attaquées, n'en ſeront que plus malheureuſes. Le

peu d'attention que l'on apporte co
munément dans les alliances, qui
doivent finir qu'avec la vie, détruit p
de familles, que ne pourroient le fa
la *peste*, la famine, ou la guerre;
tant que les mariages ne seront contrac
que d'après des vues d'intérêt, on ve
ce mal se perpétuer. (Voyez Ch.
§. IV, notes *a* & 8 de cette 1re par

Il est étonnant que, dans les mar
ges, nous fassions si peu d'attentior
la santé & à la *constitution* des suj
Nos chasseurs savent très-bien qu'un cl
val de chasse ne peut être engendré
une rosse, & que l'épagneul ne p
provenir d'un mâtin hargneux : cela
fondé sur des loix immuables. Un hom
qui se marie à une femme d'une *co*
titution maladive, & qui descend
parents d'une mauvaise santé, quel
qu'aient été ses vues, ne peut point d
avoir agi prudemment. Une fem
attaquée de quelque Maladie, pou
engendrer; mais dans ce cas, ses enfa
ne composeront qu'une infirmerie. Que
espece de bonheur un pere pourra-t
se flatter de gouter alors dans le sein
sa famille? Nous laissons à d'autres à
juger *(d)*.

(*d*) Les Juifs avoient des Loix, qui, en ce
taines circonstances, leur interdisoient tout co
merce avec les malades; & certainement to
sages Législateurs devroient avoir eu cette atte
tion. Il y a certaines Nations chez lesquelles le
personnes malades ne peuvent point se marier

.es enfants qui ont le malheur d'être de parents malades, demandent à

Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfants nés de parents malades.

---

que la Maladie, dont ſont attaquées ces per- es, ſe complique par le mariage ; c'eſt que : alliance s'oppoſe à l'ordre ; c'eſt qu'elle bleſ- politique, & que par toutes ces raiſons, elle mériter l'attention du Gouvernement (8).

;) Les Lacédémoniens condamnerent à l'a- de leur ROI ARCHIDAMUS, pour avoir épou- ne femme petite & foible ; parce que, lui it-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ›ourrez jamais nous donner que des Roite- PLUTARQUE, *de l'Education des enfants.*

: connois une Dame, mariée depuis peu d'an- à un Amériquain très-riche, mais *phthiſi-* Cette Dame ſans fortune, douée des graces ›lus ſéduiſantes, & jouiſſant de la ſanté la parfaite, ne fut plus, en moins de deux qu'un cadavre ambulant. J'ai vu une De- 'elle, reſte de cinq enfants, dont les freres œurs ſont morts *phthiſiques*, après avoir per- eurs pere & mere dans le bas âge ; & les ; de l'Art en attribuent la cauſe au pere, étoit attaqué de *phthiſie* avant qu'il épouſât nere. Cette Demoiſelle, quoique jouiſſant, nt à préſent, d'une aſſez bonne ſanté, ne ›ît pas à l'abri de cette funeſte Maladie. Il a perſonne qui n'ait fait de pareilles obſer- ons. Les Villes & même les Campagnes en -niſſent tous les jours.

'ous obſerverons, pour répondre à une Note, rée dans le *Journal Encyclopédique* du 15 Mai 8, qu'en Médecine, comme en Phyſique, : pécher, au moins contre les loix du raiſon- ient, que d'aſſigner un fait à une cauſe qui :iſteroit point ſeule, ou qui, parmi pluſieurs :es, ne ſeroit pas la cauſe eſſentielle. La ladie de l'Amériquain dont il eſt queſtion, oit point équivoque : il n'avoit pas le plus :r *ſymptome* de *ſcorbut*, ni de *vérole*, dont n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La *iſie* étoit ſa Maladie unique, & il y ſuccom-

être élevés avec beaucoup plus de so
que les autres. Cette attention est le s

ba au bout de dix-huit mois de mariage.
veuve, qui avoit toujours joui de la meille
santé, à l'exception des petites indispositions or
naires à son sexe, ne lui survécut que d'u
année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné l
à cette Note du Journal, est très-estimab
de désirer que la *phthisie* ne soit point une Ma
die *contagieuse*; mais les meilleurs raisonneme
n'ont jamais pu détruire un seul fait. Il n'y
a que trop, dans les Auteurs, de semblable
celui que nous rapportons. Nous ne disons,
le *pourquoi*, ni le *comment* : nous accorder
même comme un fait également certain, q
est des *constitutions* qui résistent, & fréque
ment, à une cohabitation avec des *phthisiq*
Mais le bonheur des fous a-t-il jamais excité
desirs du Sage? Et quand même nous n'auric
qu'une seule observation malheureuse, ne s
firoit elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des ho
mes, pour autoriser celui qui cherche sincé
ment leur bien, à leur représenter le dange
& leur en assigner la cause?

N'est-il pas surprenant que le mariage, c
est absolument une affaire de police soit reg
dé comme au-dessous de l'attention de ceux qu
par état, sont faits pour la maintenir? Si
vigilance des Ministres de la Religion a po
le Gouvernement à créer une Loi, pour qu'
lui rendît compte des actes que l'Eglise est a
torisée à passer, comment ne l'a-t-elle pas e
gagé à proposer des personnes instruites po
connoître de la santé de ceux qui se destinc
au mariage? Il semble que si sa sagesse s'est i
téressée à savoir combien, dans une année,
naît de personnes, combien il en meurt, com
bien il s'en marie; il n'y avoit qu'un pas à fai
pour qu'elle désirât s'assurer si les personn
qui se destinent au mariage, sont constituées
maniere à contribuer à la population, à l'uti
té, à la sureté de l'Etat. Rien ne paroît au

yen d'améliorer leur mauvaiſe *conſ-ition*, & ſouvent on n'en vient à bout près un temps conſidérable. Une rrice bien portante ; un *air* ſalubre ; *exercice* convenable, feront des mi-es. Mais ſi ces trois objets ſont né-és, on ne doit attendre que très-peu tous les autres moyens. Les *Remedes* peuvent rien pour rétablir une *conſ-ition* maladive.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie leurs parents, doivent être ſingulié-ent circonſpects dans leur maniere vivre. Il faut qu'ils connoiſſent parfai-ent la Maladie dont ils ſont attaqués, u'ils ſuivent le *régime* propre à la com-re. Il eſt très-certain que des Mala- héréditaires n'ont pas été ſouvent delà de la premiere génération, quand

---

le que cette réflexion, & rien ne feroit auſſi e que l'exécution de l'établiſſement auquel devroit donner lieu. Il n'eſt point de Juriſ-ion dans laquelle il n'y ait un ou pluſieurs ecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils ent un certificat d'un Médecin avoué, qui tatât la ſanté des perſonnes qui ſe propo- en mariage ; & pour donner à ce certificat : d'authenticité, il faudroit qu'il fût dreſ-n préſence du Juge ou de ſon Lieutenant, les perſonnes intéreſſées. Le Juge ou ſon tenant le ſigneroit conjointement avec le 'ecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit ition dans ſon acte de célébration de mariage. n'ai pas beſoin d'entrer dans le détail des ntages que procureroit un pareil établiſſe-t ; tout le monde les prévoit & en ſent ilité.

on y a apporté le ſoin convenable : là l'on eſt fondé à croire qu'en con nuant les mêmes attentions, on pourr à la fin déraciner abſolument de te Maladies. Cet objet a toujours été tr négligé, quoiqu'il ſoit de la derni importance. Les *conſtitutions* des famil ſont auſſi ſuſceptibles d'être amélioré que les fortunes. Un libertin qui alt ſa ſanté, eſt donc plus coupable env ſa poſtérité, que le prodigue qui diſſ ſon bien & celui d'autrui.

§. II.

De l'Habillement des enfants.

L'HABILLEMENT des enfants eſt objet ſi ſimple, qu'il eſt ſurpren que l'on tombe à cet égard dans l'erre Cependant nombre d'enfants perdent vie ; nombre d'autres deviennent co trefaits par négligence ſur ce point.

Seul uſage des habits des enfants.

Le ſeul uſage auquel la Nature deſtiné les habits des enfants, eſt les tenir chaudement ; & pour remp cet objet, il ſuffit de les envelopper couvertures douces & qui ne ſoient ſerrées. Une mere qui n'a jamais f cas des préceptes de la ſeule Natur ne ſuit certainement pas cette métho Il y a ſi long-temps que les meres regardent pas comme un de leurs devo celui d'habiller leurs enfants, qu'à la il s'eſt converti en un ſecret, qui n' plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps, on a regar comm

nme nécessaire qu'une femme en tra-
l, fût assistée de quelques personnes
i pussent la secourir. Peu à peu ces
sonnes en ont fait leur état, & il est
ivé, dans cette profession, ce qui
ive dans toutes les autres; c'est que
les qui la pratiquerent, se firent une
de de réussir dans l'une ou l'autre des
férentes branches qui la composent.

L'art d'emmailloter les enfants fut
ardé comme une des parties de la
ence des Sages-Femmes, qui, sans
ute, s'imaginerent que plus elles y
oient paroître de dextérité, & plus
es feroient admirer leur savoir. Ces
étentions furent bientôt secondées par
vanité des parents, qui, trop souvent
rieux de faire parade de leurs enfants
si-tôt qu'ils sont nés, veulent qu'on
accable de tous les ornements desti-
s à cet âge. C'est ainsi qu'on exigea
une Sage-Femme qu'elle excellât à gar-
ter, à serrer les membres des enfants,
nme on exige d'un Chirurgien qu'il
t expert dans l'application des banda-
sur une jambe cassée.

Du maillot.

Aussi-tôt donc qu'un enfant est né,
lui enveloppe tout le corps de bandes,
nme s'il avoit eu tous les *os* fractu-
dans son passage à la vie; & il arrive
ivent qu'il est tellement serré que non-
lement il ne peut retourner, ni remuer
pauvres petits membres, mais qu'enco-
e jeu du *cœur*, des *poumons* & des autres
ranes nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dangers du maillot.

Dans plusieurs Provinces de la Grande Bretagne, l'usage de garrotter les enfants à force de bandes, est actuellement pre[s] que abandonné (9). Mais il sera tou

La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot.

(9) Que ce soit d'après l'exemple de nos vo[i]sins, ou d'après le précepte de quelques Méd[e]cins célebres, il est certain que dans la Capitale & même dans la plupart des grandes Villes d[u] Royaume, nous voyons que la méthode de n[e] pas emmaillotter les enfants, semble, depu[is] quelques années, vouloir prendre faveur; ma[is] ce n'est encore que chez des personnes riches & seulement chez celles, ou qui nourrisse[nt] leurs enfants elles-mêmes, ou qui les font nou[r]rir sous leurs yeux. Le nombre en est do[nc] très-petit, & il ne s'augmentera que très-dif[fi]cilement, à moins que le peuple, secouant [le] joug de tous les préjugés, & parfaitement in[s]truit de ses véritables intérêts, n'obéisse enf[in] à la voix de la Nature, & ne soit persuadé q[ue] le premier, le plus saint de ses devoirs, [est] celui d'élever ses enfants. Alors on le verr[a] s'étudiant à chercher leur bien-être, écart[er] de ces petits corps, susceptibles de la moind[re] impression, toutes ces bandes & toutes ces lig[a]tures, qui les mettent à la gêne, à la tortur[e] & auxquelles ils doivent, ou leur difformit[é] ou leur mauvaise *constitution*. On le verra pre[n]dre plaisir à voir leurs petits membres s'agit[er] & donner les premiers indices de leur destin[a]tion, l'*exercice*: on le verra reconnoître & avou[er] que le maillot n'a été imaginé, & ne doit êt[re] jamais pratiqué que dans le cas où les pied[s] les jambes, les genoux, ou les cuisses, défo[r]més par accident, demanderoient à être redr[es]sés: mais que, dans ce cas, il faut se gard[er] d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut alo[rs] faire usage de plusieurs petits coussinets uni[s] placés à propos pour contenir ces parties da[ns] la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'e[n]fant, qui ne fait que remuer, vient à se déra[n]ger, & qu'il soit serré dans cette position, [il] est à craindre que ces parties molles & déli[cates]

ours difficile de persuader aux femmes, n général, que la belle proportion du orps des enfants ne dépend point en-iérement des soins qu'en prennent les ages-Femmes. Cependant, bien loin que ous leurs efforts, pour donner aux en-ints une belle proportion, soient suivis e succès, on voit au contraire qu'ils roduisent constamment des effets oppo-és, & que les enfants sont contrefaits xactement dans la proportion des noyens qu'on a employés pour prévenir :ur difformité.

Les Sauvages proposés pour exemple.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on es hommes contrefaits. Le nombre en st si petit, que l'on croit vulgairement u'ils condamnent à la mort tous les nfants mal conformés. Ce qu'il y a de rai, c'est qu'ils savent à peine ce que 'est qu'un enfant *noué*. Nous serions ous-mêmes dans ce cas, si nous sui-ions leur exemple. Les Sauvages n'em-naillottent jamais leurs enfants; ils ne ivent ce que c'est que de gêner le jeu e leurs *organes*. Il les exposent en plein

s, étant ainsi comprimées, n'acquierent de nou-:lles difformités, bien loin d'être guéries de lles pour lesquelles on les emploie. Le peu-e ne se plaindra plus alors que nos conseils ıtraînent dans des dépenses, parce qu'il sera nvaincu que tous ses soins, toutes ses atten-ons, ne doivent avoir d'autre but que l'avan-ge de ses enfants, & que sa fortune, telle ı'elle soit, ne peut être mieux employée, qu'à mplir le premier & le plus essentiel de tous s devoirs.

air ; il les baignent dans l'eau froide, &
Par tous ces moyens, leurs enfan
deviennent si forts & si robustes, q
dans le temps ou les nôtres sont à pe
en état d'être tirés d'entre les mains d
Nourrices, les leurs sont capables
pourvoir à leurs besoins.

Les animaux proposés pour exemple.

Les brutes ne connoissent point d'
pour procurer une belle forme à le
petits. Quoique la plupart soient tr
délicats quand ils naissent, cepend
nous ne les voyons jamais devenir c
trefaits, faute d'avoir été emmaillot
La Nature, à laquelle ils s'en rapporte
seroit-elle moins généreuse en faveur
genre humain ? Non, sans doute; m
nous lui arrachons l'ouvrage des mai

L'analogie de l'homme avec les au
animaux, la délicatesse des enfants ;
nous dit que ces derniers doivent
habillés largement, & doivent être lib
de toute pression. S'ils ne peuvent a
culer la nature de leurs douleurs,
peuvent aux moins donner des sig
de leurs souffrances ; & ils ne m
quent jamais de le faire par des c
quand ils sont trop serrés dans l
enveloppes. Ils ne sont pas plutôt
barrassés de leurs liens, qu'ils par
sent gais & contents : conduite étran
le même moment où on leur pro
un peu de repos, est celui où on
met de nouveau dans les fers.

Causes des dangers du maillot.

Si nous envisageons le corps d'un
fant, comme un composé de *vaiss*

ès-délicats, remplis d'un *fluide*, dans
n mouvement perpétuel, le danger
e la pression paroîtra dans son plus
and jour. La Nature a voulu que le
tus, (Voyez ce mot à la Table,)
ıgeât au milieu d'un *fluide*, dont il
t environné de toutes parts, afin qu'il
t à l'abri de la pression des corps
rangers. Elle a voulu que les parties
ı corps de l'enfant fussent molles &
exibles, afin qu'elles prêtassent davan-
ge à leur accroissement. Cette atten-
on de la Nature nous fait voir que
utes ses vues tendent à garantir les
ıfants de toute pression dangereuse,
: à les défendre de tout ce qui pour-
ıit gêner, ou s'opposer à leurs mouve-
ents.

Mauvais effets du maillot.

Les *os* des enfants sont *cartilagineux* :
ı sont si tendres, qu'ils cedent facile-
ent à la moindre pression, & qu'ils
ennent aisément une mauvaise con-
rmation, à laquelle on ne peut jamais,
ıns la suite, remédier. C'est de-là qu'il
rive qu'un si grand nombre de per-
nnes ont les épaules élevées, *l'épine*
oûtée & la *poitrine* plate. Ces personnes
oient nées avec la même conformation
ue les autres ; mais elles ont eu le
alheur d'être déformées par l'appli-
tion des bandes & par le maillot.

Cette pression, en s'opposant à la
bre *circulation* des *fluides*, empêche
égale distribution de la nourriture dans
utes les parties du corps, & consé-

quemment l'accroiſſement des parties ne ſe fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'eſt ainſi que toute la forme du corps devient diſproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela, que lorſqu'un enfant eſt gêné dans ſes liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le bleſſe, & qu'en faiſant contracter à ſon corps une poſture contre nature, il acquiert une mauvaiſe conformation par habitude.

Il eſt vrai que cette mauvaiſe conformation peut provenir de foibleſſe ou de maladie; mais, en général, elle eſt l'effe de la maniere ridicule d'habiller les enfants. On peut attribuer à cette cauſe les neuf dixiemes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite eſt non-ſeulement déſagréable à la vue mais encore cette mauvaiſe conformation peut nuire aux *fonctions vitales* & *animales*, &, par cette raiſon, la ſanté peut en être altérée : auſſi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui ſont contrefaits, deviennent forts, & jouiſſent d'une bonne ſanté.

Opérations de la Nature auxquelles s'oppoſe le maillot.

Les changements qui s'operent dans le corps des enfants, auſſi-tôt qu'ils ſont nés, tels que le paſſage de toute la maſſe du *ſang* à travers les *poumons* la *reſpiration*, &c., fourniſſent un argument encore plus fort pour prouver la néceſſité de laiſſer le corps d'un en

ınt libre de toute pression (10). Ces *rganes*, qui ne sont point encore ac-

(10) Peu de personnes, excepté les gens de Art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans ıtrer dans un détail scientifique, on peut, en ɜu de mots, mettre le général des hommes au ıit des changements qui s'operent dans l'*écono-ie animale*, lorsqu'un enfant vient au monde. faut d'abord savoir ce que c'est que la *circu-tion du sang* dans un adulte; ensuite nous ferons ɔnnoître en quoi elle differe dans le *fœtus*.

Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte.

Le *cœur* est le principal organe de la *circula-on*. C'est un *muscle* creux, dont la cavité est ɜparée en deux par une cloison : on appelle ɜs deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventri-ules* sont précédés de deux appendix, qu'on omme *oreillettes*. Or le *sang* qui est rapporté par ɜs *veines*, se jette dans *l'oreillette droite* du *cœur*, e-là dans le *ventricule droit*. Aussi-tôt le *cœur* ɜ contractant, chasse le *sang*, qui est forcé d'en-rer dans *l'artere* du *poumon*; d'où il est ramené, ar les *veines* de ce *viscere*, dans *l'oreillette gau-he*, pour se rendre dans le *ventricule gauche*. .e *cœur* se contractant de nouveau, le pousse ans *l'artere aorte*, ou la *grande artere* qui le por-e dans toutes les parties du corps. Les *veines* e reçoivent alors, & le reportent dans le tronc rincipal de la *veine cave*, qui le jette de nou-eau dans le *ventricule droit* du *cœur*. Telle est a marche de la *circulation du sang* dans les adultes.)epuis l'instant où l'animal reçoit la vie, jus-ųu'à celui où il meurt, le *sang* suit cette route ans interruption.

Différence qu'elle présente dans le fœtus.

Mais dans le *fœtus*, cette *circulation* differe, ɜn ce que le *sang*, rapporté par les *veines*, au ieu de passer entiérement dans le *ventricule droit*, ›asse en partie par un trou, nommé *ovale*, qui e trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette lroite* d'avec la *gauche*. Il se trouve donc qu'il ı'y a qu'une partie du *sang* qui passe dans le *ven-ricule droit*, & qui, par conséquent, pénetre lans *l'artere du poumon*. Mais à l'entrée de cette *ırtere du poumon*, il y a un canal dans le *fœtus*,

coutumés, à ces nouvelles *fonctions*, sont facilement arrêtés dans leur action;

---

qui conduit directement à *l'artere aorte*; de sorte que presque toute cette partie du *sang*, qui étoit passée dans *l'artere pulmonaire*, passe dans *l'artere aorte*, sans entrer dans le *poumon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de *sang* dans le *poumon du fœtus*, bien différent en cela de celui d'un adulte, à travers lequel passe tout le *sang* qui revient par les *veines*.

Le fœtus ne respire point.

Quant à la *respiration*, on saura que le *fœtus* ne respire point dans le sein de sa mere. Ses *poumons* sont affaissés: ils n'ont alors besoin que de la quantité de *sang* nécessaire pour leur nourriture & leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'*air* qui entre par les narines & par la bouche, pénetre dans les *poumons*: il les développe; il gonfle les vésicules *bronchiales*, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux *vaisseaux* de s'étendre, de s'alonger & de recevoir une plus grande quantité de *sang*. *L'expiration*, ou l'action par laquelle on rend *l'air* que l'on a reçu, comprime les *vaisseaux*, & en exprime le *sang* dans *l'oreillette gauche*. La *respiration*, qui consiste à recevoir l'*air* & à le rejetter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie.

Le trou *ovale* & le canal qui conduit de *l'artere du poumon* à *l'artere aorte*, n'étant plus nécessaires, s'obliterent à la longue; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entiérement bouchés.

Comment le sang circule dans le foie du fœtus.

Le *foie* offre encore une différence dans la *circulation du sang* chez le *fœtus*; car au lieu que dans les adultes la plus grande partie du *sang*, rapporté par les *veines* du *bas-ventre* & des parties inférieures, pénetre dans le *foie*, il n'en passe chez le *fœtus* qu'une petite portion dans ce *viscere*; le reste enfile un canal qui se trouve à l'entrée de la *veine porte*, & qui conduit à la *veine cave*, d'où il se rend dans le *cœur*. La Nature a construit ce canal pour abréger la *circulation*; pour empêcher que le *foie*, qui n'a d'action que

& aussi-tôt que cela arrive, la mort doit s'ensuivre. On auroit peine à imaginer c méthode plus efficace pour s'opposer aux mouvements des enfants, que l'emmaillottement avec des bandes, &c. (e) Si on emmaillottoit de la même maniere & pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourroit point absolument digérer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit, & l'on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfants périssent dans les *convulsions*, peu après leur naissance. Ces *accès* sont généralement attribués à quelques causes internes; mais, dans le fait, ils sont

Le maillot cause des convulsions aux enfants.

par le jeu du *diaphragme*, un des *organes* de la *respiration*, ne devînt trop volumineux, & pour que la nourriture fût portée aussi-tôt au *fœtus*. Lorsque la *veine umbilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le *cordon* après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, & le *sang* de la *veine porte* passe par le *foie*. Le *fœtus* présente encore plusieurs variétés, qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfants, d'être absolument libres de toute compression.

(*e*) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus; car dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussi-tôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou six pieds de long.

occaſionnés le plus ſouvent par notr maniere imprudente de traiter les en fants. J'en ai vu un à qui il prit de accès de *convulſions* auſſi-tôt après qu la Sage-Femme l'eut emmaillotté : je l fis déshabiller, les *convulſions* ceſſeren ſur le champ; & depuis, il n'en a plu été queſtion. J'aurois mille exemple pareils à rapporter, s'il étoit néceſ ſaire (11).

Dangers des épingles pour attacher les vêtements des enfants.

On riſqueroit infiniment moins d fixer les vêtements des enfants avec de cordons, qu'avec des épingles : le épingles irritent, piquent très-ſouven leur tendre *peau*, & occaſionnent de Maladies. Chez un enfant mort dans le *convulſions*, on a trouvé une épingl enfoncée d'un demi-pouce dans ſa *peau*; il eſt de toute probabilité que ces *convulſions* n'avoient point eu d'autres cauſes.

Dangers de la trop grande quantité de vêtements.

Les enfants ne ſont pas ſeulement bleſſés par les ligatures qui attachent leurs habits; ils le ſont encore par la

(11) Il y a quelque temps, qu'appellé chez une femme en couche, je m'apperçus, en jettant les yeux ſur l'enfant, qu'il avoit le viſage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient préſentes, l'avoient bien obſervé; mais elles l'attribuoient à la *conſtitution* de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr ſous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cauſe. Il étoit tellement ſerré dans ſes langes, qu'il étoit impoſſible de paſſer le bout du doigt entre ſes couvertures. Je le fis déſemmaillotter, & un quart d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles.

quantité de leurs vêtements. Tout enfant qui vient de naître, a un certain dégré de *fievre*; & le furcharger de beaucoup de vêtements, c'eft vouloir augmenter cette *fievre*. Ce n'eft pas tout : on couche ordinairement les enfants dans le lit de leur mere, qui, elle-même, a très-fouvent la *fievre*. Ajoutons à cela la chaleur de la chambte à coucher, dans laquelle on laiffe les enfants; le *vin* & les autres fubftances échauffantes qu'on leur donne fouvent auffitôt qu'ils font nés : tous ces objets combinés enfemble, comme il arrive très-fouvent, peuvent augmenter la *fievre* au point que la vie de l'enfant foit expofée.

Dangers de tenir les enfants trop chaudement.

Le danger de tenir les enfants trop chaudement, paroîtra dans un plus grand jour, fi l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelque tems, on les envoie enfuite nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maifons froides. Eft-il étonnant qu'après une tranfition auffi fubite, ils foient faifis d'un froid mortel, ou qu'ils contractent quelqu'autre Maladie dangereufe? Quand un enfant eft tenu trop chaudement, les *poumons*, ne pouvant pas être fuffifamment dilatés, contractent une foibleffe qu'ils confervent toute la vie : de-là les *rhumes*, la *toux*, la *confomption* & les autres *Maladies de poitrine*.

Il feroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui compofent l'habillement des enfants. Leurs habits feront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes & aux gouts des peres & meres. La grande regle à obferver, *c'eft qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il foit tenu chaudement, & que ces habits foient faits de maniere qu'il foit libre dans tous fes mouvements (12).*

En quoi doivent confifter les habits des enfants.

(12) Les habits des enfants peuvent, en France, fe réduire à un très-petit nombre. Une petite chemife : une petite camifole de laine ou de futaine, dont les manches tomberoient jufqu'au coude : un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, fans être attaché, fur-tout avec des brides ; les mouvements de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas affez confidérables pour appréhender qu'ils ne le faffent fauter, doivent compofer tous fes vêtements. A mefure que les cheveux de l'enfant croiffent, le toquet devient moins néceffaire ; de maniere qu'au bout d'une année, on peut lui laiffer la tête nue.

Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas befoin de chauffure : on peut, tout au plus, lui mettre de petites fandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de maniere que fes pieds foient abfolument à l'aife : cette chauffure lui fervira même quand il marchera. On feroit encore mieux de fe fervir, au lieu de fandales, de petits fabots de bois qui foient larges, furtout quand l'enfant fortira.

Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit.

La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c., on placera l'enfant dans fon berceau, avec fa feule chemife, fur des linges doux & bien fecs ; enfuite on le couvrira, fans le ferrer, avec une petite couverture de laine, en faifant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point fon vifage délicat. L'enfant doit être pofé horifon-

Les *corps de baleine* ſont des inſtru-
ıents mortels. Un volume ne ſuffiroit

Dangers des corps de baleine.

lement, tantôt ſur un côté, tantôt ſur un au-
e, afin de favoriſer la ſortie des *phlegmes* qui
nbarraſſent la *trachée artere* & gênent la *reſpira-
ɔn.* Ces habits doivent compoſer toute la garde-
be des enfants, juſqu'à l'âge où ils ſervent à
fférencier les deux ſexes. Mais il faut qu'ils
ient très-multipliés, afin de les changer auſſi-
t qu'ils ſont ſalis; la *propreté*, comme le dira
entôt M. Buchan, étant ce qui contribue le
lus à la conſervation de la ſanté des enfants.

Habits des enfants de trois à quatre ans.

Quand on commence à diſtinguer les ſexes par
s habits, ce qui peut arriver, ou plutôt ou
lus tard, au choix des parents, on peut ſuivre
 mode qui s'eſt introduite depuis peu, relative-
ıent aux garçons, de les habiller en Matelots,
n Huſſards, en Turcs, &c. Ces petits vête-
ıents ſont compoſés de culottes larges, hautes,
 qui deſcendent de maniere à leur tenir lieu de
as; le reſte de l'habit eſt une veſte large, bou-
onnée par devant. Les enfants ne doivent por-
er, ni cols, ni jarretieres; ces petites cravattes,
n forme de fraiſe, attachées avec des rubans,
ans être ſerrées, paroiſſent très-bien convenir.
ls ont encore moins beſoin de bonnets, de cha-
eaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les
nfants ſoient accoutumés de bonne heure au
roid & aux intempéries de *l'air*; & s'ils ſont ha-
itués au *bain froid*, dont nous parlerons dans la
uite, il faut que leurs habits ſoient faits d'é-
offes très-légeres, & qu'ils ſoient les mêmes
our toutes les ſaiſons. Cette forme d'habit peut
onduire l'enfant juſqu'à l'âge de ſix ou ſept ans,
nême plus tard.

Il ne faut pas ſe preſſer de leur mettre nos habits, qu'ils ne devroient porter que lorſqu'ils ſont formés.

Il ne faut pas trop ſe preſſer de l'affubler de nos
ıabits étroits & courts, dont toute l'élégance ſem-
ɔle ne conſiſter que dans la juſteſſe. Nos jarre-
ieres, nos jarretieres de culottes, ſerrées avec
les boucles; les ceintures de nos culottes, ſer-
ées avec des boucles; nos cols, ſerrés avec des
oucles; nos ſouliers, jamais aſſez juſtes, for-
tement ſerrés encore avec des boucles; le collet,

pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajuſtement ridicule. La

---

les poignets de nos chemiſes, ſerrés par des boutons; tant de ligatures, tant d'entraves, ſemblent n'avoir été imaginées qu'en dépit du bon ſens, & pour contredire la Nature. Les enfants ne devroient prendre nos habits, qu'après qu'ils ont abſolument pris leur forme & leur accroiſſement. Il eſt bien étonnant que nos modes, ridiculiſées par nos voiſins, en ce qui concerne les ajuſtements, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'abſurde, de nuiſible à la ſanté, & de contraire aux intentions de la Nature.

En quoi doit conſiſter l'habillement des petites filles.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être abſolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premieres années & même audelà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, &c., on ſe gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On ſera perſuadé que la fineſſe de la taille a, comme toutes les autres choſes, ſes proportions & ſa meſure, paſſé leſquelles elle eſt certainement un défaut.

Ainſi l'on ne fera plus conſiſter la beauté des femmes, en ce qu'elles ſoient *coupées en deux comme des guêpes*. On ſentira que cette forme choque la vue & fait ſouffrir l'imagination. On ſuivra l'uſage que quelques perſonnes de bon ſens ont introduit, & dont on commence déja à ſentir les bons effets, qui eſt de mettre aux petites filles de petits corſets, faits de deux toiles ſimples, poſées l'une ſur l'autre, & attachées avec des rubans. Deſſus ce petit corſet on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légere, mais jamais trop précieuſe, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de ſe livrer aux *exercices* néceſſaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la richeſſe, doit s'entendre auſſi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretieres, mais avec des cordons, qui ſe joindront à d'au-

On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi?

ıveur extravagante à laquelle ils étoient arvenus, paroît cependant un peu ɔmbée ; & l'on peut eſpérer qu'il viendra un temps où l'on ſera aſſez ſage our ſe perſuader que la belle conforıation ne dépend, ni des *corps de baine*, ni des courroies de cuir *(f)*.

Nous ajouterons ſeulement, par rap-

Les habits des enfants doivent être tenus très-propres.

es fixés à leurs chemiſes. On leur fera porter : petites ſandales ou de petits ſabots, les uns les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne ɛuvent ſervir qu'à nous faire gémir ſur le ridiıle des hommes, même les plus ſages. On ne ur mettra, ni collier, ni rubans au cou; à oins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laiſ-ɛra ſans bonnet, ainſi que les garçons.

A meſure que les enfants croîtront, on chan-ɛra leurs vêtements. Tout ce qui gêne & conaint la Nature, eſt de mauvais gout. „ Cela eſt vrai des parures du corps comme des ornements de l'eſprit. La vie, la ſanté, la raiſon, le bien-être, doivent aller avant tout. La grace ne va point ſans l'aiſance : la délicateſſe n'eſt pas la langueur, & il ne faut pas être mal-ſain pour plaire. On excite la pitié quand on ſouffre; mais le plaiſir & le déſir cherchent la fraîcheur de la ſanté. " *Emile*, *tome IV*.

(f) Les *corps*, faits de lanieres de cuir, ſont ɔrtés dans toute l'Angleterre par les femmes : la claſſe inférieure du peuple (13).

(13) Les dangers qui accompagnent l'uſage ː ces eſpeces de *corps*, & de tous les *corps*, en ɛnéral, ne ſont ni moins grands, ni moins mulpliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent leur forme, qui eſt abſolument vicieuſe : ils ɪnt évaſés d'en-haut, étroits d'en-bas; de ſorte ıe leur ſtructure eſt diamétralement oppoſée à ·lle de la *poitrine*, qui repréſente un cône, dont pointe eſt au cou, & la baſe au *creux de l'eſtoac*. De vingt *cancers*, dit ASTRUC, dix-neuf ɔivent leur origine aux *corps*.

Les corps ſont dangereux par leur forme, qui eſt oppoſée à celle de la poitrine.

port aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants *transpirent* plus que les adultes; & si leur linge n'est pas changé souvent, il devient nuisible. Le linge sale écorche & déchire la *peau* : il occasionne une mauvaise odeur; &, ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre la vermine, & donne naissance aux *Maladies cutanées*, ou de la *peau*.

Importance de la propreté à l'égard des enfants.

Si la *propreté* rend les enfants agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration*; &, par ce moyen, elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues, qui, lorsqu'elles sont retenues, occasionnent toujours des Maladies. Une mere ou une Nourrice, ne peut être excusable de laisser les enfants dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits grossiers; mais si elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute.

§. III.

Des Aliments des enfants.

Le lait est la nourriture des enfants, préparée par la Nature.

LA Nature, non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfants, mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer, lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes, qui, se croyant plus sages, veulent

urrir leur enfants sans leur donner cet *aliment* naturel. Rien ne prouve vantage l'éloignement que les hommes nt paroître à se conformer aux loix la Nature, que les tentatives qu'on t pour nourrir les enfants sans le seurs des mamelles. Le *lait* de la mere, d'une Nourrice, qui jouit d'une parte santé, est, sans contredit, la urriture la meilleure qu'on puisse ésenter aux enfants. Ni l'art, ni la ature, ne peuvent, par aucun moyen, mplacer cet *aliment* excellent.

A quoi sont exposés les enfants qui ne tettent point.

Sans doute que les enfants peuvent roître profiter pendant quelque temps, ns le secours de la mamelle : mais and ils viennent à avoir des *dents*, *petite vérole* ou toute autre Maladie, dinaire à l'enfance, ils périssent communément (14).

Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

(14) Ces réflexions paroissent avoir trait à usage commun en Allemagne, qui a sans doute ssé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire France. Les femmes Allemandes, qui n'ont int de *lait*, & qui ne veulent point confier urs enfants à des mains étrangeres, les nourssent avec un peu de pain, & du *lait de vache* ou autres animaux. M. Cassini de Tury rapnorte, dans la relation d'un voyage fait dans ette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de es femmes, & que les enfants qui avoient été ourris de cette maniere, étoient plus sains & lus robustes, que ceux qui étoient nourris par es femmes mercenaires.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le *it* de la mere n'est point nécessaire pour nourrir n enfant. Rien ne peut nous engager à priver nouveau-né de cette nourriture élémentaire,

Il faut présenter l'enfant au tetton dès qu'il paroît demander à tetter.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les meres n'ont pas toujours du *lait* immédiatement après être accouchées ; mais faire tetter l'enfant, c'est le moyen de

---

que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. BALLESXERD, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au *lait* de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des *organes* de son enfant ; c'est-à-dire, que le *lait* de la mere a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce *lait* prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des *organes* plus forts.

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une Nourrice mercenaire.

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon *lait* d'animaux, quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des Nourrices mercenaires ; parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Si donc une femme n'a point de *lait*, & qu'elle se rende enfin à ses devoirs, en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours de l'accouchement : peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

l faire venir. Une autre raiſon, c'eſt c e le premier *lait* que l'enfant tire de l mamelle, remplit l'indication de le rger beaucoup plus ſurement que t ıtes les *drogues* des Apothicaires. Cette :cion prévient en outre l'*inflammation*, ; *fievres* & les autres Maladies aux- elles ſont expoſées les femmes en cou- es (15).

Utilité du premier lait.

Il eſt étonnant qu'on croie générale- ent que les premieres choſes qu'on oive donner aux enfants, ſoient des *ogues*. Commencer ainſi par des *reme- s*, c'eſt vouloir que l'on finiſſe avec ıx. Il arrive quelquefois, il eſt vrai,

Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveaux-nés.

(15) La premiere ſubſtance que fournit la amelle, douze ou quinze heures après la naiſ- nce de l'enfant, eſt un *petit lait ſéreux*, clair, un u *aigre*, appellé *coloſtrum* par les Médecins. Ce *tit lait* fait l'office de *purgatif* dans *l'eſtomac* & ıns les *inteſtins* d'un enfant: il lui fait rendre *méconium*, ou les excréments, quand ils ne nt pas ſortis d'eux-mêmes. Le *coloſtrum* eſt onc un *aliment* que la Nature a deſtiné à l'en- nt pour lui nettoyer les *premieres voies*, &, par moyen, lui éviter des *tranchées*, & prévenir s autres Maladies, ſuites ordinaires des mau- aiſes *digeſtions*. On lui fait donc le plus grand ɔrt, quand on le prive de cette liqueur bienfai- nte, & quand on lui fait prendre un *lait* plus iit, plus âgé; un *lait* qui a quatre, ſix, huit ıois, quelquefois un an, quelquefois davantage. es femmes qui ne nourriſſent point leurs en- ants, les expoſent donc aux Maladies que cette iqueur a la vertu de prévenir; & toutes ces fem- nes ſont dans ce cas, puiſqu'il eſt impoſſible u'elles rencontrent des Nourrices qui ſoient ccouchées en même-temps qu'elles, & à qui lles puiſſent confier leur enfant, au moment u'il vient de naître.

Ce que c'eſt que le premier lait de la mere; ſes uſages, &c.

que l'enfant ne ſe débarraſſe pas auſſi promptement du *méconium*, ou de ſes excréments, qu'il le devroit : cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs* pour débarraſſer les *premieres voies*. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de ſaiſir cette idée, & de donner à l'enfant du *ſirop*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* ſoient néceſſaires ou non. Surcharger un enfant de ſubſtances auſſi indigeſtes, auſſi-tôt qu'il eſt né, c'eſt vouloir le rendre malade, puiſqu'elles ſont plutôt capables d'occaſionner des Maladies, que de les prévenir.

Ce qu'on peut leur donner lorſqu'ils ne vont pas à la ſelle les premiers jours de leur naiſſance.

Les enfants qui viennent de naître ſont rarement long-temps ſans aller à la ſelle, ou ſans uriner, quoique ces *évacuations* puiſſent être ſupprimées quelques jours ſans danger. Mais s'il leur faut quelque choſe avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette eſpece d'*aliment* ſans *vin*, ſans *ſucre*, ſans *épices*, on n'échauffera point le *ſang*, on ne ſurchargera point l'*eſtomac*, on ne cauſera point de *tranchées*.

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naiſſance.

Auſſi-tôt qu'un enfant voit le jour, preſque tout le monde s'imagine qu'il eſt foible ; qu'il eſt prêt à périr de beſoin. L'idée des *cordiaux* s'eſt naturellement préſentée. En conſéquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans

premiere chose qu'on lui donne. Rien e plus faux que cette façon de raisonner; rien de plus nuisible à l'enfant ue la conduite qui est fondée sur un reil raisonnement. Les enfants n'ont besoin que d'une très-petite quantité e nourriture pendant un certain temps près être nés, & ce qu'il faut leur onner doit être liquide, léger, *rafraîchissant* : la moindre quantité de *vin*, u même de *sucre*, est capable de les chauffer & d'enflammer leur *sang*. Toute personne un peu instruite sur cette matiere, sait que la plupart des Maladies des enfants, procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Les enfants nouveaux-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture.

Si la mere ou la Nourrice a assez e *lait*, l'enfant n'aura besoin que de très-peu ou même point du tout d'autres *aliments* pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, l est en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'*aliments* de facile *digestion*, tels que du pain émié dans du *lait*; de la soupe au *lait*; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mere, accoutumera l'enfant par dégré à prendre des *aliments* plus solides, & rendra l'instant de le sevrer moins difficile & moins dangereux (16). Toute

Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice.

(16) Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfants des *aliments* solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, sont en état de les digérer; mais le plus grand nombre est en-

Quels doivent être ces aliments.

transition subite doit être évitée da
la nourriture. C'est pourquoi les premie

---

core trop foible, sur-tout dans les grandes vill
D'ailleurs comme les enfants doivent tetter
moins un an, quand on ne s'y prendroit que
mois d'avance, pour les accoutumer peu à p
au sevrage, on auroit encore du temps de re
En général, ce sont les *dents* qui doivent fixer
temps de donner aux enfants des *aliments* solid
Les *dents* indiquent plus surement que tous
raisonnements possibles, que la Nature deman
d'autres *aliments* que le *lait*.

Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuses.

Nous ne nous étendrons pas sur l'usage ba
bare où l'on est, d'envoyer les enfants chez l
Sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité
sont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs e
fants, doit s'entendre aussi de l'obligation
elles sont de les sevrer elles-mêmes, puisqu'i
ne sont point encore élevés. En vain on all
guera le bon *air* dans lequel demeurent ordina
rement les Sevreuses, & la compagnie des peti
camarades que les enfants y trouvent. Ces de
avantages, qu'ils peuvent également trouv
dans la maison paternelle, ne peuvent pas bala
cer tous les inconvénients qui se rencontrent
foule chez ces femmes. Les Sevreuses sont, p
état, impérieuses, dures & intéressées à l'e
cès : leur ame innaccessible, par habitude,
tout sentiment de tendresse, est livrée à u
cupidité insatiable, qui leur fait préférer
moindre gain aux pleurs, aux cris d'un enfan
En proie aux préjugés, elles ne savent obé
qu'à une mauvaise routine, que la paresse
l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Conduite ordinaire des Sevreuses.

Aussi les *aliments* les plus *indigestes*, plutôt pr
pres à empâter & à rassasier les enfants, qu'
les nourrir, seront toujours ceux qu'elles préf
reront ; & leur paresse les portera à laisser crou
pir ces petits malheureux dans l'ordure, plutô
que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoi
mis dans leurs maisons, & par lequel elles on
fixé à une certaine heure le temps de les chan
ger. Si ces enfants viennent à tomber malades

liments des enfants doivent non-ſeulement être ſimples, mais encore aprocher, autant qu'il eſt poſſible, des ropriétés du *lait :* le *lait* lui-même oit faire la principale partie de leur ourriture, & avant qu'ils ſoient ſerés, & long-temps après. Le lait.

Aprés le *lait*, nous devons recomnander le bon *pain* léger. On peut onner du *pain* à un enfant auſſi-tôt u'il fait paroître de la diſpoſition à nâcher : on peut même lui en accorer en tout temps & autant qu'il paoîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enant met dans ſa bouche, aide les *dents* percer : il excite la filtration de la *alive*, qui, ſe mêlant dans l'*eſtomac*, vec le *lait* de la Nourrice, concourt former une excellente nourriture. Le bon pain léger.

Les enfants font paroître de bonne

---

ls manqueront de tout; ils périront, à moins ue la *diete* ne ſoit le ſeul *ſpécifique* contre leur Maladie. Les Sevreuſes entaſſent les enfants ans de petites chambres, qu'elles appellent des ortoirs : quel que ſoit *l'air* qu'ils reſpirent dans e jour, celui de la nuit eſt plus que capable 'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une e ces Sevreuſes, douze lits, ſans compter elui de la domeſtique, dans une chambre ſi etite, qu'il reſtoit à peine la place d'une chaiſe, & que pour faire les lits, la domeſtique étoit bligée d'en ſortir la moitié. Ajoutez que la lupart de ces petits lits avoit un pavillon, qui es fermoit preſque hermétiquement. Il eſt, en érité, étonnant qu'on ne trouve pas plus ſouent de ces enfants morts le matin. D'après ce ableau, quelle eſt la mere qui devroit refuſer le ſevrer elle-même ſon enfant?

heure de l'inclination pour mâche tout ce qui se trouve sous leurs mains Si les parents s'en apperçoivent, il n'en connoissent point, en général le but : car, au lieu de leur donne quelques choses qui puissent en même temps exercer leurs gencives & amé liorer leur nourriture, ils leur metter ordinairement dans la bouche un ho chet, formé d'un métal dur ou c cristal. Une croute de pain est le mei leur hochet possible ; elle répond mieu à cette intention : elle a en outre la pr priété de nourrir l'enfant, & d'exc ter l'écoulement de la *salive* dans l'*est mac*. La *salive* est une liqueur tr précieuse pour la laisser perdre (17

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer.

(17) Tout le monde sait ce que c'est que *salive*; mais tout le monde ne sait pas de quel importance elle est dans *l'économie animale*, que cette humeur claire, transparente, *a queuse*, est un *savon détersif*, assez subtil, co posé de beaucoup d'eau & de matieres *saline huileuses*.

Ce que c'est que la salive.

Ce sont toutes ces qualités qui la rendent meilleur *dissolvant* connu. Sans elle, les *alime* ne peuvent être divisés convenablement : le molécules aqueuses & *huileuses* ne peuvent ê unies, liées entre elles, sans son secours. a vu des personnes qu'une salivation de continu dans la levre inférieure, réduisit à un état maigreur si considérable, qu'elles ressembloi à des squélettes vivants, parce que la *saliv* faisant un passage par ce défaut, étoit perd pour le travail de la *digestion*.

Importance de la salive pour la digestion.

Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils aient contracté l'habitude, soit qu'ils excit cette *salivation* en fumant, ou en mâchant tabac, sont, toutes choses égales d'ailleu

Dangers qui résultent de la perte de la salive.

Le *pain* peut être donné tout sec aux nfants ; on peut aussi en préparer quelue mets. Un des meilleurs, *c'est de le ire bouillir dans de l'eau ; ensuite d'en er cette eau, & de verser sur le pain ne quantité convenable de lait frais (tie- , si l'on veut,) mais qui n'ait pas uilli :* le *lait* est plus sain & plus ourrissant employé de cette maniere, ue lorsqu'il a bouilli ; il est moins opre à resserrer (18).

Maniere d'apprêter le pain.

---

us maigres, moins forts & plus languissants e les autres hommes. Le fameux RUISCH a éri une Dame, habituée à crachoter sans cesse, tombée dans un *marasme* qui ôtoit toute esrance de guérison, en lui ordonnant de moins acher, & de s'en déshabituer ensuite totalent. Si la *salive* est une substance si nécessaire la *digestion*, si intéressante pour la conservan de la santé, combien sa perte n'est-elle pas neste à un enfant ? Combien n'est-on point upable de la favoriser, en mettant dans la boue de cet enfant un corps dur, qui, forçant les res & les deux mâchoires d'être sans cesse enouvertes, fournissent un passage à la *salive*, i coule d'autant plus abondamment à l'extéur, que l'enfant fait plus de mouvements avec mâchoires ? Car il est de fait que la *salive* est citée par l'action des mâchoires, & que dans le nps des repas, elle est infiniment plus copieuse e dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Il faut bien distinguer la *salive* d'avec les *crats*, d'avec les *phlegmes*, &c. Le caractere que viens de donner de la *salive*, doit empêcher de méprendre : les *crachats*, les *phlegmes* qui count des *fosses nasales & maxillaires*, & que fournisnt d'autres *glandes*, comme celles de la gorge, de *trachée artere*, &c., doivent être rejettés, puise leur consistance épaisse nuiroit à la *digestion*, n loin de lui être utile.

Ce qui distingue la salive d'avec les crachats, les phlegmes, &c.

(18) Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de

---

très-convenable, puiſqu'il eſt très-certain, d'après BOERHAAVE, que le *lait* qui a bouilli, ſe gâte, en ce qu'il perd ſur le feu ſes parties les plus ſaines & les plus fluides. Ce mets revient aſſez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en uſage, ſurtout dans nos Provinces méridionales, eſt le meilleur mets pour les enfants, après celui dont parle M. BUCHAN. Si l'on ne ſe ſervoit que de ces deux eſpeces d'*aliments* juſqu'à la fin de la deuxieme année, où les enfants commencent à avoir quelques *dents molaires*, ils ſeroient bien moins ſujets aux Maladies qui leur ſont ſi familieres, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgements* du *méſentere*, le *carreau*, les *coliques* continuelles, les *dévoiements*, les *ſelles* glaireuſes, griſes, jaunes, vertes, noires; les bouffiſſures du *bas-ventre*, les *vents*, enfin tous les *ſymptomes convulſifs*, auxquels les expoſe une nourriture extrêmement groſſiere & des plus indigeſtes, la *bouillie*; eſpece de maſtic qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour ſe rendre à la *maſſe du ſang*.

Avantages de la panade.

Maladies occaſionnées par la bouillie.

„ Tous les Médecins voient & décrivent ces „ Maladies, dit M. ZIMMERMANN, & aucun ne „ peut les prévenir, par rapport à l'aveuglement „ opiniâtre des femmes, &, en général, du peu„ ple. D'où vient que ſur vingt-cinq mille morts, „ il ſe trouve maintenant à Londres, tous les ans, „ huit mille enfants qui meurent de *convulſions*, „ ſi ce n'eſt parce qu'on leur farcit l'*eſtomac* & les „ *inteſtins* d'un *aliment* (la bouillie) qui les empoi„ ſonne? Mais il ſeroit plus aiſé de tranſporter „ les Alpes dans les vaſtes plaines de l'Aſie, que „ de déſabuſer une femme écervelée." (Voyez *Traité de l'Expérience*, &c., par M. ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBVRE DE V. D. M. T. III, p. 36.)

Il y a des Auteurs qui conſeillent de faire rôtir la farine, & enſuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle eſt moins peſante, moins *viſqueuſe*, & d'une moins difficile *digeſtion*. Je ne ſais; mais il me ſemble qu'il doit arriver tout le con-

eau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfants, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur ; qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien *fermenté.* Mais si on le mêle avec des fruits, du *sucre*, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre. (Voyez Ch. III, note 12 de cette 1re Partie.)

C'est assez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des *dents* pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés ; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entiérement de végétaux, ils sont sújets à avoir des *aigreurs* : mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le *sang*, les dispose aux *fievres* & aux autres *Maladies inflammatoires.* On

Quand il faut leur donner de la viande.

Inconvénients de la viande.

---

[t]ire. Le feu, en en faisant évaporer la partie [a]queuse, la prive de son plus grand *dissolvant* ; & [si c]ette terréfaction est portée à un certain dégré, [i]l ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au *riz*, il [ne] me paroît pas exempt de la plupart des inconvénients que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaise *digestion.* On ne doit point en être surpris, puisque le *riz* est un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine ; & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente*, pour qu'elle soit susceptible de *digestion.* Le *lait*, le *pain*, & les diverses préparations faites avec le *pain*, sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de dix ans, comme l'Auteur le dit plus bas.

voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mêlange de substances *animales* & *végétales*.

Dangers de sucrer les aliments des enfants.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs *aliments*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose assez certaine, c'est que si leurs *aliments* étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès que commettent les enfants, sont absolument dus aux Nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure ; si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir (19)?

Quantité d'aliments nécessaire aux enfants.

Les enfants peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour ; & jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant des *aliments* en petite quantité, souvent répétée. De cette m

(19) Outre les inconvénients dont parle l'Auteur & qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, un autre, qui n'est pas moins à craindre, c'est que de leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégouter de *lait*, de *pain*, de *panade* & des autres *aliments* simples, les seuls qui leur conviennent

niere, on ne ſurcharge pas leur *eſtomac*, on ne force point la *digeſtion*, & on remplit plus ſurement les vues de la Nature.

Les Auteurs qui ont écrit ſur la méthode de nourrir les enfants, ſe ſont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, ſont tombés dans l'excès contraire, & qu'ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfants (20). Mais on commet une plus grande erreur, & cette erreur eſt plus préjudiciable aux enfants, quand on retranche de leur nourriture, que

Dangers de nourrir trop peu les enfants.

(20) Il y a des peres & meres qui retranchent de la nourriture à leurs enfants, par la ſeule raiſon qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras : d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils diſent, qu'ils ne deviennent ſtupides : en conſéquence, les uns & les autres ordonnent aux Nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que ſoient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font ſevrer au bout de ſix ou huit mois. Quand ils ſont ſevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'eſt ſur-tout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réuſſiſſent parfaitement; car ils n'en font que des ſquélettes, ou des victimes de Maladies les plus dangereuſes & ſouvent incurables. Je connois une Ville, dit M. BALLESXERD, où, par un travers d'eſprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfants, bien portants, parce que l'on dit que cela reſſemble trop à des payſans. Auſſi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à ſe garantir de ce terrible reproche; car à la maniere dont ils ſe gouvernent, il eſt à préſumer que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus guere, pour enfants, que de jolies petites *Marionnettes*.

quand on leur en donne une trop grande quantité. La Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfants.

Mais pour une fois que les *aliments* incommodent par leur quantité, ils incommodent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse. On s'imagine communément que l'espece *d'aliments* qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'*aliments* qui conviennent à notre *estomac*, parce que nous sommes adultes, & qui nuiroient à *l'estomac* des enfants : tels sont les *aliments* de haut gout, salés, séchés à la fumée, &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfants avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes & d'autres *aliments* semblables.

Aliments qui nuisent à l'estomac des enfants.

Dangers des liqueurs fortes.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les enfants. Il y a des peres & meres qui leur apprennent à boire de la *biere* (21) & d'autres *liqueurs fortes* à tous les

(21) Ce que l'Auteur dit ici de la *biere*, doit également s'entendre du *vin*, qui est aussi commun en

epas. Cette conduite ne peut que leur tre funeste. Les enfants ainsi élevés, résisent rarement à la violence de la *petite érole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies inflammatoires*. L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit ait*, sont les boissons qui conviennent le lus aux enfants. Tout ce qu'on peut se ermettre, c'est de la petite *biere* très-lé-ere, ou un peu de *vin*, mêlé avec beau-oup d'eau.

Quelle doit être la boisson des enfants.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer ans le secours des *échauffants*. Ils sont l'ailleurs naturellement chauds; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Il ne leur faut rien d'échauffant.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verds. Ils affoiblissent les *puissances digestives*; ils s'aigrissent dans *l'estomac*; ils le relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien murs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraî-*

Dangers des fruits verds.

Excellentes qualités des fruits bien murs.

France, que la *biere* l'est en Angleterre. On doit, à plus forte raison, l'entendre de toute autre *liqueur fermentée*; de toutes les liqueurs de table, qui sont de vrais *poisons* pour les enfants, par les raisons qu'il en apporte.

chiſſante: ils ſont propres à tempérer la chaleur & *l'acrimonie* des humeurs ; affections ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'eſt d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'oppoſer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'uſent de ceux qui ſont capables de leur nuire, c'eſt de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée (22.)

Les racines viſqueuſes ne leur conviennent pas.

Les racines, qui contiennent un *ſuc* crud & *viſqueux*, ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles ſurchargent le corps d'humeurs groſſieres, & le diſpoſent aux *Maladies éruptives.*

Cette obſervation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à ſatisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais, les gorgent deux ou trois fois par jour de *pommes de terre*, ou d'autres ſubſ-

(22) Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de diſtinguer les qualités d'un fruit, & ſon avidité lui fait porter la main ſur tous ceux qui ſe préſentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un gout abſurde, aiment les fruits verds : quand il ſe rencontre de ces perſonnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en préſenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la ſource d'une infinité de Maladies. Une obſervation importante à faire, c'eſt que les fruits, même dans leur parfaite maturité, ſont ſujets à trancher le ventre, ſur-tout aux enfants, lorſqu'on les leur donne immédiatement au ſortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, ſi on attend une demi-journée, ou même un jour, après les avoir cueillis.

ıces de nature crue. Il vaut mieux ıe les enfants ne mangent qu'une petite ıantité d'*aliments* qui fournissent une ıurriture saine, que de les gorger de bstances qu'ils ne peuvent digérer, & ıi ne sauroient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfants ne doivent manger que ès-peu de *beurre*. Il relâche l'*estomac*, produit des humeurs grossieres. La apart des substances *grasses* & *huileuses* ıt ce défaut. Le *beurre* salé est encore us nuisible. Au lieu de *beurre*, que l'on ınne si libéralement aux enfants, dans ute l'Angleterre, nous voudrions qu'on ınnât du *miel*. Dangers du beurre & des substances grasses.

Le *miel* est sain : il rafraîchit, il purifie, adoucit les humeurs. Les enfants qui angent du *miel*, sont rarement tourientés par les *vers* : ils sont aussi moins ıjets aux *Maladies cutanées*, à la *gale*, la *teigne*, &c. (23). Importance du miel.

On se trompe communément, quand ı croit que la *diete* des enfants doit être La diete des enfans ne doit pas être aqueuse.

(23) Cette réflexion a trait à un usage univerel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du *eurre*. Cette mode ne s'est pas encore introduite n France, & il faut espérer que la rareté du *eurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y est assez commun, pour qu'on uive le conseil de M. BUCHAN. Il est certain ue le *miel*, qui est un *aliment* naturel & agréale, est infiniment plus sain pour une personne ıelconque, à plus forte raison pour un enfant, ue le fromage, les confitures, &c., qu'on lui lonne avec son pain, à déjeûner, à gouter, &c.

aqueuſe. Ceux qui ſont élevés avec des nourritures aqueuſes, ont les *ſolides* relâchés : ils ſont foibles; ils acquierent de la diſpoſition à la *noueure*, aux *écrouelles* & autres Maladies des *glandes*. Le relâchement eſt une des cauſes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand ſoin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *ſolides*.

Néceſſité de varier le régime des enfants.

Nous n'entendons pas, par ces obſervations, borner les enfants à aucune eſpece de nourriture : elle peut être variée ſouvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la ſimplifier (24).

---

(24) ,, Doit-on varier les *aliments* chez les en-,, fants, demande le célebre M. LORRY? Doit-,, on s'en tenir exactement aux mêmes? C'eſt la ,, derniere queſtion qu'on peut propoſer ſur le ,, *régime* de cet âge, & ſur laquelle je ne crains ,, pas de répondre que la variété eſt de beaucoup ,, préférable à l'uniformité.

,, L'enfant, accoutumé à une vie uniforme, ,, quelque ſalutaire qu'elle ſoit, a néceſſaire-,, ment l'*eſtomac* apprivoiſé à ſon impreſſion. Les ,, *organes* ſont alors pareſſeux à digérer, parce ,, qu'ils ne ſont pas aiguillonnés par une ſenſa-,, tion vive & inſolite : la *bile* doit ſe ſéparer en ,, moindre quantité : tout languit, & tous les ,, maux de l'inaction peuvent à peine être corri-,, gés par l'*exercice*.

,, D'ailleurs ce genre de vie impraticable, ſi ,, ce n'eſt dans les premieres années, affoiblit le ,, *ton* des *fibres* de l'*eſtomac*, & le rend incapable ,, de la moindre eſpece de changement. La va-,, riété, au contraire, dans les choſes ſaines, l'a-,, nime à la *digeſtion*; lui donne le plaiſir du cha-,, touillement, & éveille l'appétit. Cette diffé-,, rence dans les principes des liqueurs, admiſes ,, dans la *maſſe du ſang*, ne permet pas aux maux

§. IV.

De l'Exercice des enfants.

Le défaut d'un *exercice* convenable, , de toutes les causes qui concourent à réger les jours des enfants & à leur ıdre la vie languissante, celle qui y a plus de part. C'est en vain qu'ils aunt reçu une bonne *constitution* de leurs rents; qu'on leur donnera de bons *alints*, & qu'on leur fera porter des has aisés, si *l'exercice* est négligé. Un *ercice* suffisant peut suppléer à plusieurs eurs commises dans le *nourrissage*; ıis rien ne peut suppléer au défaut *xercice*: il est de toute nécessité pour santé de l'enfant; pour son accroisnent & pour l'acquisition de ses rces.

Importance de l'exercice pour la santé des enfants.

Le desir de *l'exercice* semble être né ec nous. Si l'on satisfait à cette intenn de la Nature, on peut prévenir un ınd nombre de Maladies; mais tant e l'indolence ou les occupations sédenres empêcheront les deux tiers des mmes de se livrer à un *exercice* connable, ou à le permettre à leurs enfants, ne peut attendre que des Maladies ou mauvaises conformations pour leurs scendants. La *noueure* ou *rachitis*, aladie si funeste aux enfants, n'est con-

La noueure est la suite du défaut d'exercice.

---

vaises qualités de s'y introduire; d'y prendre racine; & de plus fait acquérir l'habitude de pouvoir se nourrir impunément de ce que la Nature nous offre. ,, (*Essai sur l'usage des aliments*, T. II, pag. 194.)

nue, en Angleterre, que depuis que le Manufactures s'y sont établies, & qu le peuple, entraîné par l'appas du gain a abandonné les campagnes, pour se livre à des occupations sédentaires dans le grandes Villes (25). Aussi cette Malad se rencontre-t-elle sur-tout chez les en fants du peuple. Non-seulement elle l rend contrefaits, mais encore elle en fa périr un grand nombre.

Inclination des enfants à l'exercice.

Les jeunes animaux nous démontre de quelle utilité est *l'exercice* pour l enfants. A peine un animal sent-il s forces, qu'on le voit sans cesse en mo vement; & il y en a qui, n'étant pas mên nécessités de se mouvoir pour aller che cher leur nourriture, ne peuvent êt retenus en repos, à moins qu'on ne le oppose de la force. C'est ce que no

---

(25) C'est vers le milieu du seizieme siecle, q la *noueure* ou *rachitis* se manifesta en Angleterr Cette Maladie passa bientôt en Allemagne, de en France, & ensuite dans la plus grande part de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point naissant; elle ne se montre guere avant qu'i soient parvenus au sixieme mois. Quand ils font préservés jusqu'à l'âge de deux ou trois a accomplis, ils n'en sont presque jamais attaqu dans la suite. (BOERHAAVE.) Si la *noueure* n pas toujours existé, il n'en faut donc pas accus le climat : c'est donc dans la maniere d'élever l enfants, qu'il faut en chercher la cause; & cet cause est, ou le *maillot*, ou les *corps de baleine*, la privation de l'*exercice*, ou l'*exercice* mal adm nistré. Nous renvoyons au paragraphe qui trai de cette Maladie, pour connoître les *symptom* qui l'accompagnent, & les moyens de la guéri (Voyez seconde Partie, Chap. XXXVIII, §. XI

prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux : car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bien-tôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont absolument la même inclination pour *l'exercice* ; mais comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parents & des Nourrices de les aider.

Maniere d'exercer les enfants.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfants de *l'exercice* La meilleure maniere, quand ils sont très-petits, c'est de les promener sur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occasion de leur parler; de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laisser solitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes (26). Rien de

Maniere de les porter sur les bras.

(26) Il faut avoir soin d'ordonner aux Nourrices, ou à celles qui portent les enfants, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourroit causer par la suite un vice de conformation dans les *vertebres* & dans tout le côté qui est ainsi penché. Il faut encore que l'enfant soit assis commodément sur le bras de la Nourrice : il faudroit qu'il y fût, autant qu'il est possible, comme sur une chaise, pour que ses cuisses fussent également appuyées, & que ses pieds, qui sont pendants, fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement : l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la Nourrice ; l'autre fesse ne porte pas, de sorte

plus imprudent que de laiſſer les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeſte à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus ſure & la meilleure, c'eſt de les promener en les tenant par la main (27).

---

que la cuiſſe & la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaiſe tournure, comme il n'eſt que trop évident, par le pied qui ſe trouve, en général, tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices, eſt de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant eſt mal aſſis, comme il n'arrive que trop ſouvent, le genou de la cuiſſe, qui ne porte pas ſur le bras de la Nourrice, ſe trouve preſſé & gêné par la poitrine de cette femme : la cuiſſe de ce côté deſcend davantage, & contracte une poſition encore plus contraire. Pour éviter ces inconvénients, je conſeille de porter l'enfant ſur le bras, de maniere qu'il ait le dos appuyé ſur la poitrine de la Nourrice, qui lui ſert comme d'un doſſier : cette méthode l'empêche de ſe courber en-devant, parce que l'enfant, trouvant un appui en arriere, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, dit M. BALLEXSERD, peuvent paroître puériles ; mais il faut bien ſe perſuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.

Quand il faut apprendre à marcher aux enfants.

(27) Il ne faut pas ſe hâter de faire marcher les enfants : il faut attendre que les hanches, les cuiſſes & les jambes, qui doivent ſoutenir tout le poids du corps, ſoient aſſez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général, ce n'eſt que vers le neuvieme mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fuſſent ſevrés : leurs jambes ſont alors aſſez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils reſtent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les *vertebres lombaires*.

L'uſage commun de les ſoutenir par es liſieres, attachées derriere le dos, t ſuſceptible des plus grands inconvé-ents. Cela fait qu'ils penchent leurs ›rps en devant, & qu'ils deviennent ›utés : la *poitrine* devient le centre vers quel peſe tout le poids du corps de l'en-it : la *reſpiration* eſt gênée : la *poitrine* ntre en-dedans, & les *inteſtins* ſont

Dangers des liſieres.

Tout ceci ne peut regarder que les enfants qui t été emmaillottés & nourris par des femmes ›rcenaires. Un enfant élevé par ſa propre mere, ſans avoir été emmaillotté, n'expoſe pas à tou- ces appréhenſions. Ses bras & ſes jambes tou- ırs libres & gigotant à leur aiſe, ont, en très- u de temps, acquis la force néceſſaire pour por- ſon petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a , chez une de ſes parentes, un enfant de qua- mois ſe rouler ſur le tapis de l'appartement, chercher à s'aider de ſes petites mains, de ſes ıits pieds. A ſix mois, cet enfant marchoit ſeul. mere & les gens qui le ſervoient, n'ont jamais ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet ant à deux ans paroiſſoit en avoir quatre, pour ›orce & la grandeur. Une jeune Dame ayant pellé de la campagne ſon fils, âgé d'un an & ai, qui étoit malade depuis pluſieurs mois, qui ne marchoit pas encore, n'employa pas utres moyens. Elle le laiſſa eſſayer ſes forces un tapis : en très-peu de temps il marcha ſeul, ıujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait courſes très-longues ſans paroître fatigué. Il ſemble que cette pratique, toute naturelle, ui n'eſt ſujette à aucun danger, ſauveroit tous inconvénients qui réſultent de la maniere che, dont on s'y prend ordinairement pour r apprendre à marcher ; préviendroit l'embar- dans lequel on ſe trouve quand il s'agit de r le moment où il faut leur faire commencer *exercice* indiſpenſable, & ſeroit un moyen de riſon dans les cas de foibleſſe.

Nouvelle maniere toute naturelle de leur apprendre à marcher.

comprimés : de-là les mauvaises *digestions*, les Maladies du *poumon* & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que si on laissoit un enfant trop long-temps sur se[s] pieds, ses jambes deviendroient torses. Cette assertion est absolument contrair[e] à la vérité. Les membres n'acquierent d[e] forces qu'en proportion de *l'exercice* qu'o[n] leur fait faire. Il est vrai que chacun de[s] membres d'un enfant est foible ; mais il[s] sont toujours dans la proportion d[u] corps ; &, si l'on fait conduire les en[-]fants, ils seront bientôt en état de se ten[ir] en équilibre. Voit-on jamais les autr[es] animaux devenir noués, pour s'être se[r]vis de leurs pieds trop tôt ? Sans dout[e] que si on n'a permis à un enfant, de n[e] faire usage de ses jambes, que longtemp[s] après sa naissance, & qu'ensuite on l'aba[n]donne tout-à-coup au poids de son corp[s] dans ce cas il sera dans l'impossibili[té] de se soutenir, & on risqueroit en ex[i]geant de lui qu'il marchât. Mais cela n[e] vient que de ce qu'ils ne sont point a[c]coutumés, dès les commencements, [à] se servir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagn[er] de laisser leurs enfants couchés ou assi[s] tandis qu'ils travaillent ; mais ils se trom[]pent grossiérement. En négligeant d'exe[r]cer leurs enfants, ils sont obligés de l[es] garder un temps considérable ava[nt] qu'ils soient en état de gagner leur vi[e] & ils dépensent plus en *médicaments*, q[u']

soins qu'ils auroient employés auprès ceux, ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants est l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes, même les pauvres. Mais, hélas ! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernieres de le faire. L'indigence les oblige souvent à quitter ces petits malheureux, pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage, en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants, qu'en entretenant tant d'Hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention (*g*).

Nécessité de l'exercice, démontrée d'après la structure du corps humain.

Quiconque fera attention à la structure du corps humain, sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de *l'exercice* aux enfants, pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de *vaisseaux*, dans lesquels les *flui-*

(*g*) Si les pauvres devenoient riches, en proportion des enfants vivants qu'ils ont, nous ne verrions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompense modique, donnée annuellement à chaque pauvre famille, qui, au bout de l'année, auroit un nouvel enfant vivant, sauveroit plus d'enfants, que si tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des Hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs ; & bien loin qu'ils desirent que leurs enfants vivent, la pauvreté altere tellement la sensibilité naturelle, qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.

des ne peuvent circuler ſans l'action ; ſa[n]
la preſſion des *muſcles* : &, ſi les *fluid[es]*
demeurent ſans circuler, il s'enſuit d[es]
obſtructions : bientôt les humeurs ſe v[i]
cient & occaſionnent des Maladies. I[a]
Nature a muni les *vaiſſeaux*, qui rappo[r]
tent le *ſang* & la *lymphe*, de nombreuſ[es]
valvules, pour que l'action des *muſcles* p[ût]
aider à en expulſer le *fluide* ; mais, ſa[ns]
cette action, cette invention admirab[le]
reſte ſans effet. Cette cauſe finale de l'éc[o]
nomie du corps humain, prouve, ju[s]
qu'à la démonſtration, la néceſſité [de]
l'exercice pour la conſervation de la ſa[n]
té (28).

Ce qu'on entend par vaiſſeaux.

(28) Les *Anatomiſtes* donnent le nom de *vai[ſ]ſeaux* à toutes les parties de l'animal qui contien[n]ent un *fluide*, & ils nomment *fluides* toutes le[s] liqueurs du corps humain : tels ſont le *ſang*, l[a] *lymphe*, le *fluide nerveux*, &c. Ces liqueurs ayan[t] différents noms, les *vaiſſeaux* qui les contiennent ont auſſi des noms différents. C'eſt ainſi que ceu[x] dans leſquels circule le *ſang*, s'appellent, e[n] général, *vaiſſeaux ſanguins* : ceux qui portent l[a] *lymphe*, ſe nomment *conduits lymphatiques*, & ceu[x] qui charrient le *fluide nerveux*, ſont titrés d[u] nom de *nerfs*.

Ce qu'on entend par veine & artere.

Les *vaiſſeaux ſanguins* ſont diviſés en *arteres* & en *veines*. Les *arteres* portent le *ſang*, du *cœur* dan[s] toutes les parties du corps. Les *veines* reçoiven[t] ce *ſang*, & le rapportent au *cœur*. Les *arteres* & les *veines* ſe ramifient à l'infini, de maniere qu[e] leurs dernieres ramifications ne ſont plus qu[e] des *vaiſſeaux capillaires* inſenſibles.

Les *arteres* partent du *cœur*, pour ſe répandr[e] dans toutes les extrémités : les *veines*, au contraire, prennent naiſſance dans les extrémités, pour aller gagner le *cœur*.

Le *cœur*, dont l'uſage eſt de recevoir le *ſang* des *veines*, & de le tranſmettre aux *arteres*, eſt conſ-

Toutes les parties de *l'économie animale* vent fournir des raisons aussi fortes r prouver la nécessité de *l'exercice.*

---

t de maniere qu'il ne peut exécuter ces deux ons, sans éprouver une *dilatation* & une *con-ion*, d'où naît le mouvement que le vulgaire elle *battement de cœur.* (Voyez note 10 de ce pitre.

es *arteres*, qui doivent être regardées comme prolongation du *cœur*; qui ont des *membranes* es & susceptibles de *contraction*; qui reçoi- le *sang* par jet & par secousse, ne peuvent ser le *sang* vers leurs extrémités, sans exé- r le même mouvement que le *cœur*: de-là la *tion des arteres*, très-sensible sur-tout dans s qui sont superficielles, comme sont celles ras, des tempes, de la gorge, &c., que les ecins touchent ordinairement, quand ils ent tâter le *pouls*. Ce que c'est que le pouls.

ais les *veines*, qui ont leur origine très-éloi- du *cœur*; qui sont composées de membranes minces, dont par conséquent la structure est foible; qui ne sont pas sensiblement suscep- s de *contraction*; qui ne reçoivent le *sang* u sortir des dernieres divisions *artérielles*, ne ent jamais capables de reporter le *sang* au , si elles n'étoient munies, sur-tout dans les , dans les cuisses, dans les jambes, &c., de *ules*, c'est-à-dire, de petites *membranes* pla- horisontalement dans l'intérieur des *veines*, ultipliées plus ou moins, selon la direction parties dans lesquelles elles se trouvent. Ces es *membranes* font l'office de digues ou de apes. Elles retiennent le *sang* à mesure qu'il e dans les *veines*, de maniere qu'elles l'em- ent de retomber vers le lieu d'où il vient. il y séjourneroit très-long-temps, ou n'au- qu'une marche très-lente, proportionnée à on des *veines*, qui est très-foible, si le jeu *muscles* ne suppléoit à cette action. On voit combien M. BUCHAN est fondé à conclure cessité de l'*exercice*, d'après la structure des *s*.

Sans *l'exercice*, ni la *circulation du s*[...] ni les *sécrétions*, ne peuvent être pa[...]tes. Sans *l'exercice*, les humeurs ne [...]vent être préparées convenablement [...] les *solides* acquérir, ni de la fermeté [...] de la force. L'action du *cœur*; le m[...]vement des *poumons*; toutes les *fonc*[...] *vitales*, sont singuliérement aidées [...] *l'exercice.*

Mais pour mieux connoître la ma[...] dont ces effets sont produits, il [...]droit développer davantage l'écon[...] du corps humain, & entrer dans [...] détails, inutiles à ceux pour lesquel[...] Ouvrage est destiné : nous ajouterons [...]lement que quand *l'exercice* est négl[...] aucune des *fonctions animales* ne [...] s'exécuter parfaitement, & que, [...] ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants.

Une bonne *constitution* est, sans [...]tredit, le premier objet de l'éduc[...] des enfants. C'est par elle que les h[...]mes sont utiles & heureux. Les pa[...] qui la négligent, manquent à leur[...]voirs envers leurs enfants & enve[...] société.

Inconvéniens d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude.

Une erreur, commune à presque [...] les peres & meres, & qui détério[...] *constitution* de leurs enfants, c'est d[...] envoyer trop jeunes aux Ecoles (29)

(29) On donne en Angleterre le nom d'E[...] à toutes les Maisons d'éducation où l'on ens[...] les Langues & les Humanités. Celui de Co[...] est réservé aux Maisons seulement où l'o[...] prend la Philosophie, les Sciences, &c. [...] le nom d'Ecoles, on doit donc comprendr[...] Pensions, nos Colleges, &c.

le fait le plus ſouvent que pour s'en barraſſer. Quand un enfant eſt à l'E-le, on n'a plus à veiller ſur lui. C'eſt Maître qui fait l'office de Nourrice, le pauvre enfant reſte fixé ſur un ſiege, : ou huit heures chaque jour, tandis ı'il devroit employer ce temps à *l'exer-e* & aux amuſements. Reſter ainſi en pos pendant un ſi long temps, ne peut anquer de produire les plus mauvais ·ets ſur le corps : l'eſprit lui-même en : affecté. L'application prématurée affoi-it les facultés de l'eſprit, & ſouvent lui ſpire une averſion pour l'étude, qu'il nſerve toute la vie.

Mais, ſuppoſé que le but d'inſtruire ; enfants, ſoit celui pour lequel on les ıvoie aux Ecoles, il ne doit jamais être mpli aux dépens de leur ſanté. Nos cêtres, qui rarement y envoyoient leurs fants, n'étoient pas moins inſtruits que ›us : pour nous, nous nous imaginons ıe leur éducation ſeroit abſolument anquée, ſi nous ne les envoyions aux :oles au ſortir des bras de leurs Nour-:es. Etonnons-nous, après cela, que ; enfants qui, ſemblables à de jeunes antes, ſont élevés, pour ainſi dire, ſur ›uche, deviennent ſi rarement des ſa-.nts & des hommes (30).

---

(30) ,,L'intention de la Nature eſt que le corps ſe fortifie avant que l'eſprit s'exercē. Les enfants ſont toujours en mouvement : le repos & la réflexion ſont l'averſion de leur âge : une vie appliquée & ſédentaire les empêche de

Dangers de rassembler beaucoup d'enfants dans un même lieu.

Non-seulement il est dangereux confiner un enfant dans les Ecoles publiques, mais encore le nombre d'enfants qu'on y rassemble, devient nuisible chacun d'eux. Des enfants renfermés foule dans une salle, en sont plus moins incommodés. Leur haleine infe *l'air* qui les entoure; & si quelqu' d'eux a une Maladie, les autres en sc bientôt attaqués. On sait qu'un seul fant a souvent communiqué à tous petits camarades, quelque nombre qu'ils aient été, le *flux de sang*, la *coqueluche*, la *gale* & d'autres Maladies.

Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants.

Cependant si l'usage doit prévalo & que les enfants soient toujours e voyés aux Ecoles, nous recommand aux Maîtres de respecter les intérêts la société : de ne pas souffrir que les e fants restent renfermés trop long-ten de suite : de leur permettre, au contrai de courir & de se livrer au plaisir de récréation, afin de favoriser leur accrc

„ croître & de profiter : leur esprit, ni leur co
„ ne peuvent supporter la contrainte. Sans c
„ enfermés dans une chambre avec des Livres,
„ perdent toute leur vigueur : ils deviennent d
„ cats, foibles, mal-sains ; plutôt hébétés
„ raisonnables, & l'ame se sent toute la vie
„ dépérissement du corps.„ Ce sentiment de *J*
Jacques ROUSSEAU, est confirmé par l'expérier
VAN SWIETEN dit avoir vu des enfants qui d
noient les plus belles espérances, non-seulem
devenir stupides pour toute leur vie ; par la c
duite absurde de leurs Maîtres, mais encore t
ber dans une *épilepsie* incurable. BOERHAAVI
DE HALLER avoient démontré combien l'édu
tion précipitée étoit nuisible aux enfants.

ient, & de fortifier leur *constitution*, e les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, ir s'être absentés pendant une heure; ir s'être allé promener; pour avoir ité à cheval; pour avoir nagé, ou r avoir pris tout autre amusement blable, soient donc encouragés à em- ver leur temps à des *exercices* aussi es & aussi salutaires, il n'en pourra lter que d'excellents effets (31).

Importance de l'éducation paternelle.

1) Il seroit bien à desirer que les peres & s instruisissent eux-mêmes leurs enfants; ce desir est malheureusement dans la classe ux qui ne seront jamais satisfaits. Les tra- , les affaires, les occupations de la vie, l'a- des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obs- s qui s'opposeront toujours à ce que les hom- emploient, auprès de leurs enfants, des mo- s qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs êts. Que peut-on avoir au monde de plus , de plus précieux que ses enfants? Un en- est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & ious devons rendre un jour à la société, orné utes les qualités néceſſaires pour qu'il soit à ses semblables.

ntends déja quelques-uns de ces peres & me- écrier & me dire: Quand cesserez-vous d'exi- le nous? Nous avons nourri notre enfant; lui avons appris à faire usage de ses pieds, s mains; nous avons fait nos efforts pour lui er une bonne *constitution*, & vous voulez tuellement nous devenions ses Maîtres d'E- ? Oui: Vous n'avez jusqu'ici rempli que la é de vos devoirs. Vos talents sont une por- le l'héritage de vos enfants: ce sont ces ta- qui leur apprendront à faire usage des ri- es que vous leur laisserez. Il n'y a pas tou- eu des Maîtres d'éducation, comme le re- ne fort bien M. BUCHAN, & cependant nos res, aussi instruits que nous, valoient mieux, s égards. C'étoient donc nos ancêtres qui ins-

Utilité de l'exercice militaire pour les garçons.

Ce feroit rendre un grand fervice a garçons, que de leur apprendre, à un â convenable, *l'exercice* militaire : il les f tifieroit fingulièrement : il leur infpirer

truifoient eux-mêmes leurs enfants, & ils en foient des hommes : pour nous, nous nous hât de les envoyer dans des Penfions, dans des (leges, & nous n'en retirons le plus fouvent que valétudinaires, des fots, ou des libertins. Ces f ne devroient-ils point décider pour jamais la q tion, fi l'éducation particuliere eft préférab celle qui eft publique ?

Il n'y a perfonne qui ne puiffe garder fes fants chez foi jufqu'à l'âge de huit ou dix temps à peu près où leurs facultés fe développ & font appercevoir un penchant pour une fci ou pour un état quelconque. Depuis l'inftan ils commencent à balbutier, jufqu'à cet âge n'y a perfonne qui ne foit en état de les prép à pouvoir un jour fuivre leur inclination. conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n aucune teinture des premiers éléments, d qu'on appelle éducation. Cette claffe d'homn qui eft fans doute la plus nombreufe, fe defti des occupations, & vit dans un éloignemen monde, qui la mettent au-deffus de toutes ces traves, & elle n'en eft que plus heureufe. J puis parler qu'à ceux qui favent au moins l & je foutiens qu'ils peuvent apprendre à l enfants ce qu'ils favent. En les retenant dan maifon paternelle, outre qu'ils leur éviteront les inconvénients dont parle M. BUCHAN, que leur tendreffe les empêchera de les cont dre en les inftruifant ; ils fauront ne leur en qu'un amufement. Les difpofitions des enfa leurs talents n'y perdront jamais rien, & la f ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profeffion & le rang exigé des connoiffances fupérieures, il faut q facrifient tous les jours quelques moments à ducation de leurs enfants. Une heure ou deu leçons, à différentes reprifes, données par un p leur profiteront davantage que mille données

lu courage; & lorſque leur pays les appeleroit à ſon ſecours, il les trouveroit en

---

n Maître qui ne ſuit qu'une aveugle routine, : qui n'a ſouvent d'autre qualité que d'être 1 pédant ſévere & orgueilleux.

Mais ſur-tout évitez que vos enfants ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne ſe paſſonnent dans leurs amuſements, comme il arve toujours dans les éducations vulgaires, ı l'on met, dit le ſage FÉNÉLON, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaiſir de l'autre. ıites en ſorte que les *exercices* du corps & de ſprit ſe ſervent mutuellement de récréations s uns aux autres, non pas à des heures fixes, mme on eſt obligé de faire dans les Colleges, ais plutôt lorſque l'eſprit ſe dirige vers l'un ı l'autre objet.

En conſéquence, dans l'éducation de vos fants, que la raiſon ſoit ſeule votre guide. ırdez-vous d'imiter ces Maîtres qui, dans l'écation publique ou particuliere, forcent les fants à ſe remplir la tête de mots, ſous les ines les plus rigoureuſes. Qu'en réſulte-t-il? s enfants deviennent lourds, bouchés, inlents: ils tombent dans des fréquents étourſſements: ils oublient très-facilement, parce 'au lieu de leur cultiver la raiſon, on ne fait e fatiguer & affoiblir la mémoire par ces *ercices* forcés. N'imitez pas non plus ces peres meres, qui ſont dans l'uſage de faire apprene par cœur des fables à leurs enfants, auſſit qu'ils ſavent prononcer, & qui ſe plaiſent es leur faire réciter toutes les fois qu'il leur ent des viſites; ce qui arrive ſouvent pluurs fois par jour. Cet uſage eſt on ne peut s plus pernicieux: l'enfant s'épuiſe pour reır ces fables; il s'épuiſe à les réciter, parce e la crainte de manquer lui fait précipiter ſon ;it quelque-fois au point de perdre haleine. l'aura-t-on fait par ce bel *exercice*? On aura gaillé, dit M. BALLEXERD, à rendre ſon fant *aſthmatique* ou *pulmonique*, en ennuyant ıt le monde.

état de le défendre, ſans être obligé d(faire exprès un cours ennuyeux & fatigan d'exercice, dans un temps où ils ſon moins capables d'exécuter de nouveau: mouvements, de prendre de nouvelle poſtures, &c.

Une éducation efféminée viendra ir failliblement à bout de détériorer la mei leure *conſtitution* naturelle; & ſi les ga: çons ſont élevés d'une maniere enco: plus délicate que ne doivent l'être les fi les, on n'en fera jamais des hommes.

Combien eſt nuiſible l'éducation vulgaire des filles.

La maniere dont on éleve ordinair ment les filles, n'eſt pas moins nuiſible leur ſanté. On veut, dans le mond qu'une Demoiſelle ſoit à l'ouvrage ava que d'être habillée; & on l'oblige à cr(re, qu'exceller à manier l'aiguille, eſt ſeule choſe qui puiſſe lui mériter de conſidération. Il eſt inutile d'inſiſter ſ les conſéquences dangereuſes qu'entraî l'obligation où ſont les filles de reſter a: ſes trop long-temps. Ces conſéquences ſont que trop bien connues, & les fil n'en ſont que trop ſouvent les victin à un certain temps de la vie. Mais ſu

Dangers qui en ſont les

poſé qu'il ne faille pas faire attention a *périodes critiques*, les filles qui ne fo point *d'exercice*, doivent s'attendre a plus grands dangers, quand elles devi dront meres. Une femme, qui, de t temps, a été accoutumée à une vie ſéd taire, court, en général, les plus gra: riſques dans l'enfantement : au lieu d

elle qui a fait usage des plaisirs de la anse & des autres amusements, mettra es enfants au monde avec facilité.

Il feroit difficile de trouver une fille ui, pouvant se vanter de ses premiers uvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi e jouir d'une bonne *constitution*. Toujours rester enfermée & confinée dans des ppartements, occasionne ordinairement e mauvaises *digestions* ; des maux de tête ; *toux* ; la *consomption* & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être onné de cette derniere incommodité, l'on considere la posture gênante qu'il ut que les filles prennent dans la plupart e leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on it attention à la délicatesse & à la flexilité de leur corps, dans les premiers mps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités & dans des bagatelles, les meres les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur prenoient que les devoirs du ménage: elles leur accordoient un temps suffisant pur sortir & se promener en plein *air*, es en feroient des femmes qui jouiient d'une bien meilleure santé, & qui eroient beaucoup plus utiles à la société. e n'est pas que je condamne les occupaons de pur agrément ; mais je voudrois 'on ne les considérât que comme secndaires ; comme devant toujours être

Quelle devoit être l'éducation des filles.

négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé (32).

Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure.

Le peuple regarde généralement comme un avantage essentiel, que les enfant sachent gagner leur vie de bonne heure Cette opinion est sans doute estimable pourvu que le travail ne s'oppose poin à leur santé & à leur accroissement; mai dès que l'un & l'autre en souffrent, l

(32) En tout ce qui ne tient pas au sexe, femme est homme. En tout ce qui tient a sexe, la femme & l'homme ont par-tout d rapports, par-tout des différences. Ce sont c rapports & ces différences qui doivent no guider dans l'éducation des filles. Ce n'est p que les femmes doivent être fortes & r bustes comme les hommes; mais il faut q les femmes soient fortes & robustes pour l hommes, pour que les hommes, qui naîtro d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'el recevront dans leur sein un germe, doué toutes les qualités nécessaires pour former homme vigoureux, si leurs *organes* sont tr foibles, & si leurs humeurs sont sans con tance.

Par l'extrême foiblesse des femmes, co mence celle des hommes. Il faut donc que petites filles, au lieu d'être nourries trop licatement; au lieu d'être toujours flattées réprimandées; au lieu d'être toujours ten assises, sous les yeux de la mere, dans u chambre bien close; n'osant à peine se lev ni marcher, ni parler, ni souffler; n'ayant un moment de liberté, pour jouer, saut & se livrer à la pétulance naturelle à l âge, soient, au contraire, habituées à nourriture plus substantielle, même plus g siere. Il faut qu'elles puissent courir, jou sauter, danser en plein *air*. Il faut que le vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gên point.

ociété, au lieu d'y gagner, y perd réel-
ement. Il n'y a qu'un petit nombre d'oc-
upations, excepté celles qui sont séden-
aires, qui puissent faire gagner la vie à un
nfant; & s'il s'y applique trop tôt, sa
onstitution s'en trouvera affectée. C'est
insi qu'en forçant les enfants à vivre de
eur gain, dès leurs premieres années,
ous en perdons les deux tiers: ou s'ils
urvivent à leurs fatigues, nous nous op-
osons à ce qu'ils deviennent par la suite
ussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce
ue j'avance, qu'on jette les yeux sur les
randes Villes commerçantes, on y verra
a race des ouvriers dégénérée: on les
erra foibles & maladifs, allant rarement
u-delà de la moitié de l'âge des autres
ommes; ou s'ils vont plus loin, ils ne
ont plus capables d'occupations utiles;
ls deviennent à charge à la société. Les
Arts & les Manufactures, qui réellement
nultiplient les richesses d'un Etat, sont
lonc absolument nuisibles à la santé de

Il faut que leurs membres & leurs corps
oient absolument libres, afin qu'elles acquie-
ent les belles formes & les belles proportions
ue nous admirons dans les statues antiques,
ui servent de modele à l'Art, depuis que
a Nature défigurée a cessé de lui en fournir
parmi nous. Loin donc de nos filles ces liga-
ures, ces *corps de baleine*, toutes ces entra-
ves gothiques, que ne connoissoient point les
femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont
plutôt la taille qu'ils ne la marquent.

ſes habitans (33). Une bonne police de-vroit veiller à ce que le peuple, deſtiné au travail toute ſa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les perſonnes verſée

(33) Cette vérité ſe manifeſte égalemen dans les atteliers & les boutiques des particu liers. Il n'y a perſonne qui, du premier cou d'œil, ne l'apperçoive chez nos ſimples ouvriers On y voit des hommes de cinquante, ſoixant ans, faire des travaux que de jeunes citadin de vingt, vingt-cinq, ne peuvent faire. Mai la ſurpriſe ceſſe, dès qu'on les interroge le uns & les autres. Les premiers ſont arrivé dans Paris, ou dans toute autre grande Ville à l'âge de dix-huit à vingt ans, après avoir dans leur enfance, reſpiré un *air* pur; aprè avoir eu la liberté de s'adonner à tous le *exercices* convenables à leur âge; après n'avoi été livrés que tard à des occupations faciles qui n'exigeoient point qu'ils fuſſent tenus ſé dentaires. Les derniers, au contraire, qui ſon nés à la Ville; qui n'ont jamais reſpiré qu'u *air* épais & contagieux; qui dès qu'ils ont pu re muer les doigts, ont été occupés aux travau de leurs peres, à qui l'on a ôté toutes les oc caſions de s'exercer & de ſe livrer à la pétu lance de leur âge, ſont foibles & maladifs; ſi l'on a la cruauté de les forcer, on les vo tomber en langueur, & périr au milieu de leu printems. Qui n'en a pas des exemples ſou les yeux? Je pourrois en rapporter mille s'il étoit néceſſaire.

En général, on travaille trop dans les grande Villes, & la jeuneſſe eſt miſe de trop bonn heure au travail. Les Pariſiens, les Lyonnois &c., traitent les jeunes gens des petites Ville de Province & des campagnes, de pareſſeux de fainéants: ils ſe glorifient de l'adreſſe; d l'intelligence de leurs enfants, & des ſecour qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus d citoyens, que leurs richeſſes ne ſont utiles l'Etat.

ans la connoiſſance des chevaux & des
ıtres animaux de fatigue ; ſavent que ſi
ı les met trop tôt au travail, on ne peut
mais en tirer tout l'avantage dont ils
ınt ſuſceptibles. Cette vérité eſt égale-
ıent applicable à l'eſpece humaine.

Il y a cependant pluſieurs moyens d'oc- iper les enfants du peuple, ſans nuire à ur ſanté. Les parties les plus faciles du rdinage, du ménage, & toutes les au- es occupations qui n'exigent point d'ê- e renfermé, ſont les plus convenables à :t âge. Toutes ces occupations plaiſent la plupart des jeunes enfants, & quel- ıes-unes d'entr'elles ſont relatives à leur ;e, à leur inclination & à leurs forces (*h*).

Quelles devroient être les occupations des enfants.

Si pourtant il y a des peres & meres qui trouvent dans la néceſſité d'employer urs enfants à des ouvrages ſédentaires, ; doivent leur accorder un temps ſuffi- nt pour ſe récréer. Cette condeſcen- ınce leur donnera un nouveau courage ɔur le travail, & préviendra l'altération : leur ſanté.

Il y a des perſonnes qui s'imaginent ue l'*exercice* pris dans l'intérieur des ap- ırtements, ſuffit ; mais elles ſe trompent ɔſolument. Une heure employée à cou-

Quelle eſpece d'exercice doit être préféré.

(*h*) On m'a dit qu'à la Chine, dont la Po- :e paſſe pour être la plus ſage du monde ; . occupoit tous les enfants aux petits détails ı jardinage & de la culture des terres ; que ns les terres enſemencées on leur faiſoit racher les mauvaiſes herbes, ramaſſer les :tites pierres, &c.

rir, ou à d'autres amuſements en plei *air*, eſt plus ſalutaire que dix employée à des *exercices* intérieurs. Quand les en fants ne peuvent ſortir, il faut, ſans doute qu'ils s'exercent à la maiſon. Alors la meil leure maniere, c'eſt de les faire courir d'u bout de la chambre à l'autre, ou de le faire danſer.

Utilité de la danſe, comme exercice.

La *danſe*, ſi elle n'eſt point portée l'excès, eſt l'*exercice* le plus excellent po les enfants : elle récrée les eſprits : el excite la *tranſpiration* : elle fortifie l membres, &c. J'ai connu un Médec célebre qui avoit coutume de dire qu préféroit de faire danſer ſes enfants à le donner des médecines. Il en réſulter le plus grand bien, ſi tous les homm vouloient ſuivre ſon exemple.

Importance du bain froid.

Le *bain froid* peut être conſidéré co me un *exercice*. Il raffermit & fortifie corps : il favoriſe la *tranſpiration* & l *ſecrétions*; &, s'il eſt adminiſtré avec pr dence, il peut prévenir pluſieurs Mal dies, telles que la *noueure*, les *écrouell* &c. Les Anciens, qui employoient to tes ſortes de moyens pour rendre leurs e fants forts & robuſtes, faiſoient uſage *bains froids*; & s'il faut en croire la tra tion, l'uſage de plonger tous les jours enfants dans l'eau froide, étoit très-co mun chez nos ancêtres (34).

---

(34) Les peres & meres frémiſſent au ſ mot de *bain froid*: ils ſemblent éprouver ſenſation d'une perſonne plongée dans l' glacée; ils tremblent. Il eſt très-certain qu

La plus grande objection qu'on puisse ire contre l'usage des *bains froids*, prend

ifant élevé à notre mode, & baigné tout à up dans l'eau froide, seroit exposé à périr ns les *convulsions*. Les enfants ont les *nerfs* aucoup plus gros en proportion que les ultes ; ils ont donc le *genre nerveux* très-*itable* : aussi voyons-nous que la plupart de ux qui périssent, meurent dans de violentes *nvulsions*. Mais cette *irritabilité* est singulié-ment augmentée par la maniere dont nous evons nos enfants. On les surcharge de vête-ents ; on les tient enfermés dans des apparte-ents très-chauds ; on écarte d'eux le moindre ouvement, le moindre bruit : soyons, après la, surpris que la plus petite impression de-enne pour eux une cause de Maladie souvent ingereuse ? L'Auteur & tous ceux qui ont rit sur cette matiere, n'entendent donc pas ue l'on baigne un enfant dans l'eau froide, ins auparavant l'y avoir peu-à-peu accou-imé, & rien ne seroit plus facile.

Maniere d'employer le bain froid.

On commenceroit par les familiariser avec eau froide, en leur lavant d'abord les parties xposées à l'*air*, telles que les mains, les pieds, visage : ensuite on leur laveroit les bras, s jambes, les cuisses ; enfin on feroit i même épreuve sur tout le corps. On répé-roit cet *exercice* une, deux fois par jour, en très-peu de tems on parviendroit à les longer tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, ui dans les commencements, pourroit leur aire verser quelques pleurs, deviendroit bientôt our eux un vrai plaisir, dont notre délica-esse nous met hors d'état de sentir le prix. 'usage des *bains froids* est de toute antiquité. 'Histoire nous apprend que les Scytes, les ermains, les Gaulois, les Bretons, &c., longeoient leurs enfants nouveaux-nés dans r plus prochaine riviere ; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sen-ible & plus robuste : les voyageurs nous disent ue les Lappons sont encore aujourd'hui dans ette habitude salutaire.

sa source dans les préjugés & la supersti-tion des Nourrices. Ces préjugés sont si puissants, qu'il est impossible de porte les Nourrices à les vaincre. J'en ai conn qui refusoient d'essuyer un enfant aprè qu'il avoit été baigné, de peur de fair perdre à l'eau ses vertus : j'en ai vu d'au-tres qui mettoient même à leurs enfant des habits tout mouillés, & qui, après les envoyoient coucher, ou les laissoie courir dans cet état. Quelques-une croient que l'eau n'a de vertu, qu'autar qu'on y a plongé l'enfant un certain nom-bre de fois, comme trois, sept, neuf foi & ainsi de suite, toujours par nombre in-pair ; & rien ne pourroit les engager, elles ne réussissoient par ce nombre, d'e-sayer par l'intermédiaire. C'est ainsi qu le caprice des Nourrices fait perdre au enfants tout le fruit des *bains froids*, & qu les espérances du Médecin, qui les o donne, sont souvent frustrées (35).

Superstition des Nourrices relativement au bain froid.

(35) Tant il est vrai que le peuple est peu par-tout, & que la Philosophie, dont le fla beau luit de la plus vive lumiere sur la Granc Bretagne, n'est toujours, dans chaque natio que le partage de la plus petite portion de individus ! On diroit que M. BUCHAN ait vou dépeindre nos paysans & notre populace. J vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des me & des Nourrices se rendre en foule avec le enfants, par un temps presque toujours ma vais, parce que c'est dans une mauvaise saiso à une certaine monticule éloignée de tout ab mais révérée ; & rester là jamais moins de tr heures, quelque temps qu'il fasse, pour ob

Nous ne devons pourtant point aban-
nner entiérement l'usage des *bains*
ids, parce que les Nourrices ne savent
int les employer. Tout enfant en santé
it au moins plonger une fois par jour
extrêmités dans l'eau froide. Ce *bain*
tiel vaut toujours mieux que rien. Dans
ver, il peut suffire : mais dans l'été,
sque les *fibres* sont relâchées, & que
enfants ont une disposition à la *noueure*,
scrophules ou *écrouelles*, on doit cha-
e jour baigner le corps entier de ces
ants dans l'eau froide, évitant les ins-
its où ils sont échauffés & où l'*estomac*
plein. On ne fait alors que plonger
nfant dans l'eau : on le retire immédia-
nent après : on l'essuie & on lui passe
s habits secs.

§. V.

es effets de l'Air mal-sain sur les enfants.

Rien n'est plus contraire à la santé des
fants, que de les exposer à un mauvais
r. C'est la raison pour laquelle il ne vit
i'un petit nombre de ceux qu'on éleve

r la guérison de certaine Maladie, sans s'ap-
rcevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfants
en gagner mille autres. On voit, & dans le
in de la Capitale, & dans les environs, le
uple & le paysan arriver tout fatigué, tout
hauffé ; se gorger d'une certaine quantité
eau crue & très-froide, dans la même inten-
on, non sans courir le même danger.

Dangers de l'air des Hôpitaux.

dans les Hôpitaux & dans les Maisons d charité des Paroisses (36). Ces lieux so ordinairement remplis de vieillards, c malades ou d'infirmes. L'*air* y est telle ment corrompu par l'haleine d'un si gran nombre de personnes, qu'il devient u véritable *poison* pour les enfants.

Les pauvres des grandes Villes ne respirent qu'un air mal-sain dans leurs demeures.

Dans les grandes Villes, les enfant pour la plupart, périssent faute d'*air* pu Les pauvres y vivent dans des maiso basses & humides, dans lesquelles l'a extérieur ne peut point circuler. Quoiq des hommes forts & robustes puisse exister dans de telles habitations, cepe dant elles deviennent nuisibles aux e fants, dont un petit nombre parvient l'âge viril, & qui, lorsqu'ils y sont ar vés, sont foibles & mal conformés. peuple n'étant point en état de faire pr mener ses enfants en plein *air*, nous devons point être étonnés qu'il en péri la plus grande partie. Mais les riches n'o point d'excuses à alléguer.

Il faut sortir les enfants au grand air tous les jours.

Il est de leur devoir d'ordonner q l'on sorte tous les jours leurs enfants, qu'on les laisse en plein *air* un temps co venable : on en retirera toujours plus d

(36) Ces Maisons de charité sont très-mu pliées en Angleterre. Chaque Paroisse, sur- dans les grandes Villes, a la sienne, où l nourrit, indépendamment des autres person les pauvres enfants de l'un & l'autre sexe ; on les éleve ; où on leur apprend à travaill, & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont état de gagner leur vie.

antage si la mere les accompagne. Les alets sont souvent négligents dans ces ccasions : ils asseient, ou couchent les nfants sur la terre humide, au lieu de s promener ou de les porter. D'ailleurs mere a autant besoin d'*air* que son ennt : & à quoi peut-elle mieux employer on temps, qu'à être utile à son fils ?

La chambre à coucher des enfants doit être grande & bien aérée.

C'est une mauvaise habitude que de nettre coucher les enfants dans de petits ppartements, ou d'assembler plusieurs ts dans la même chambre. La chambre e la Nourrice doit toujours être la plus rande & la mieux aérée de la maison. es enfants qui sont renfermés dans des ieux étroits, non-seulement y respirent n *air mal-sain*, mais encore la chaleur elâche les *solides* : elle les rend délicats, & leur donne des dispositions aux *rhumes* & à la plupart des autres Maladies.

Inconvénients de couvrir les berceaux.

La mode, qu'on suit actuellement, de es enfermer dans des berceaux bien couverts, n'est pas moins pernicieuse. On diroit que les Nourrices ont peur que les enfants ne respirent un *air* pur : car les unes couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort, & les autres étendent une couverture sur tout le berceau, de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même *air* tout le temps qu'il est couché.

Les enfants tenus tout le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartements bien fermés, bien chauds, peuvent être, avec assez de raison, comparés à ces plantes qu'on

éleve dans les ferres chaudes, au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien, à force de foin, vivre pendant quelque temps; mais elles n'arrivent jamais au dégré de force, de vigueur, de grandeur qu'elles acquierent en plein *air*; & fi on les y tranfporte, elles ne font jamais en état de s'y foutenir.

Les enfans élevés à la Campagne & accoutumés à refpirer un *air* pur, ne doivent point être tranfportés de trop bonne heure dans les grandes Villes, où l'*air* eft épais & mal-fain (37). Or

---

Dangers des petites chambres, des petits cabinets, des alcoves, &c.

(37) C'eft cependant ce que font la plupar des habitants des grandes Villes. Que leurs en fants foient bien portants ou malades, ils le appellent vers l'âge de deux ou trois ans; il les confinent dans leurs maifons, fouvent fombres, humides & toujours mal-faines ils les couchent dans de petites chambres, fou des alcoves, dans de petits cabinets, dan lefquels l'*air* ne peut circuler, & auxquels fou vent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceu que leur travail ou leurs affaires forcen d'être toute la femaine fédentaires, laiffen leurs enfants toute la femaine dans cet *ai* corrompu, & fouvent le Dimanche ils n'or point encore le temps, ou d'autres plaifirs le empêchent, de les faire promener. Après cela ils s'étonnent que leurs enfants maigriffent qu'ils deviennent la proie des *fievres*; qu'il tombent en langueur, qu'ils périffent enfin plu ou moins promptement. Un homme fait qu éprouveroit ce changement fubit, ne pourroit réfifter : comment veut-on qu'un enfant, dont le *organes* font foibles & fufceptibles de la moindr impreffion, n'y fuccombe pas? Il n'y a perfonn qui n'en ait des exemples fous les yeux. Les gen de la Campagne, que la fainéantife ou la mifer

ait ordinairement dans la vue d'accé-
er leur éducation ; mais cela devient

---

nent dans les villes pour servir, sont exposés
us ou moins de Maladies ; & il n'est pas rare
n voir qui sont obligés de retourner dans leur
s natal, malgré l'envie qu'ils ont de rester à la
le.

Un autre usage dans lequel sont les habitants
peu aisés des grandes Villes, c'est de faire
ir leurs enfants au bout de quelques mois,
au moins quand les Nourrices veulent les
rer. On les garde à la Ville huit ou quinze
rs, plus ou moins, & souvent le nourrisson
la Nourrice s'en retournent malades. Je con-
s plusieurs personnes dont les enfants ont été
times de cette fausse tendresse. Une Dame,
r'autres, a perdu ses trois premiers enfants,
oiqu'ils parussent très-forts, très-robustes, &
e les Nourrices en eussent eu tout le soin
nt elles peuvent être capables : elles les avoit
pellés à l'âge de huit mois ; ils étoient restés
ez elle une quinzaine de jours : les deux pre-
ers s'en étoient retournés bien portants en ap-
rence ; ils tomberent malades quelque temps
rés leur arrivée, & moururent en trois ou
atre mois. Le dernier tomba malade chez elle :
e le fit soigner pendant trois semaines ; mais
ne le guérit point : on lui conseilla de le ren-
yer à la campagne ; il mourut peu après. Ces
rtes firent faire des réflexions à cette mere :
le eut trois autres enfants depuis ; elle se garda
en de les appeller en sevrage, & ils ont vécu.

Inconvénients d'appeller les enfants quand on veut les sevrer.

On doit dire de l'*air*, ce que nous avons dit
colostrum. (Voyez note 15, pag. 43 de ce Vo-
me.) Le *colostrum* est une substance qui con-
ent à l'enfant nouveau né, parce qu'il appro-
e le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant
été conçu : l'*air* dans lequel un enfant a été
evé, ne peut lui être retranché impunément,
moins que ses *organes* n'aient acquis la force
écessaire pour être au-dessus de ses impressions ;
ncore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses

fort contraire à leur ſanté. Les Ecoles & les Colleges doivent être, autant qu'il e[...]

---

violents effets, témoins la plupart des domeſt[i]ques.... Mais à quel âge faut-il donc retir[er] les enfants de nourrice? L'embarras dans lequ[el] nous ſommes de répondre, eſt peut-être la preu[ve] la plus convaincante de la néceſſité où ſont l[es] meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leu[rs] enfants. Quel que ſoit l'*air* dans lequel ell[es] vivent, l'enfant y aura été nourri; l'enfant y au[ra] été élevé; il ſe ſera familiariſé avec lui[;] l'habitude le lui rendra néceſſaire; & t[el] eſt le pouvoir de l'habitude, que les obje[ts] nuiſibles par leur nature, ſi l'on y eſt u[ne] fois accoutumé, conviennent infinime[nt] mieux que ceux qui ſont les plus ſai[ns] & les plus ſalutaires, ſi l'on n'y eſt pas fa[it.] Voilà pourquoi les *aliments* groſſiers, & qui [ſe]roient vraiment indigeſtes pour tout autre, d[e]viennent pour les gens de la Campag[ne] & pour les journaliers, une nourriture appr[o]priée. Voilà pourquoi l'*air* vif & ſec ne convie[nt] pas toujours aux *aſthmatiques*, &c.

Que l'on ſe garde bien de croire que je défen[de] qu'on éleve les enfants à la Campagne: les mer[es] qui en ont une, doivent y aller, & pour le[ur] ſanté, & pour celle de leurs enfants. Mais [je] parle pour tout le monde, & tout le monde [n'a] pas une Campagne. Le nombre de ceux qui [en] poſſedent eſt très-petit, relativement à la mul[ti]tude, & c'eſt la multitude qui conſtitue un Eta[t;] c'en eſt donc la partie précieuſe, & celle q[ue] tout Patriote doit avoir principalement en vu[e.] Je ſuis ſi éloigné d'interdire l'*air* de la Campag[ne,] le *bon air* aux enfants, que j'ai déja conſeillé [&] que je conſeille encore à tous peres & mere[s] de quelque état qu'ils ſoient, de faire ſortir leu[rs] enfants tous les jours à toute heure, s'il leur [eſt] poſſible, & de les mener au moins une fois p[ar] jour hors de la Ville, ou dans des jardins vaſ[tes] & ſpacieux, dont l'*air* pur puiſſe, en quelq[ue] ſorte, ſuppléer à celui de la Campagne. Si

p[o]ſſible, conſtruits de maniere qu'il y [c]i[rc]ule ſans ceſſe un *air* nouveau, ſec & ſain ; & les enfants ne doivent ja[m]ais y être en trop grand nombre. (Voyez p[ag]. 68 & ſuiv. de ce Volume.)

Sans entrer dans le détail des [av]antages particuliers que les en[fan]ts peuvent retirer de la ſalub[rit]é de l'*air*, & des mauvais ef[fets] qui réſultent de ſa privation, je [pu]is ſeulement obſerver que, de plu[sie]urs milliers d'enfants confiés à mes [soi]ns, je ne me rappelle pas que, dans [auc]une circonſtance, un ſeul ait jamais [con]tinué de ſe bien porter dans un *air* [re]nfermé ; & qu'au contraire j'en ai vu [gu]érir de Maladies les plus opiniâtres, [en] leur faiſant changer de lieu, & reſ[pir]er un *air* frais & libre.

§. VI.

Des défauts des Nourrices.

Nous ne nous amuſerons point à don[ne]r des regles ſur le choix qu'on doit

Qualité que doit avoir une bonne Nourrice.

[Co]mme je l'ai déja dit, on ne met point les en[fa]nts coucher dans de petites chambres, entaſſés [le]s uns ſur les autres : ſi on ne les enveloppe pas [da]ns des rideaux : ſi la chambre, au contraire, [est] grande & aérée, l'*air* intérieur, quelque diffé[re]nt qu'il ſoit de l'*air* du dehors, pris par inter[va]lle, ne lui ſera jamais autant contraire que [ce]lui de la Campagne, auquel un enfant eſt ac[co]utumé, depuis plus ou moins d'années, & [qu]'on lui fait quitter ſubitement, lorſqu'on le [ra]ppelle de nourrice.

faire des Nourrices. Il ne faut que (sens commun, pour savoir qu'on doit accepter que celles qui ont de santé & du *lait* (*i*). Si la femme qui présente, est en outre propre, atte tive, soigneuse & d'un bon caractere ôn peut être assuré qu'elle sera u bonne Nourrice. Au reste il faut co venir que la preuve la plus certaine qu' puisse avoir dans ce cas, est de lui v un nourrisson bien portant.

Mais comme les Nourrices sont bea coup plus nuisibles qu'utiles aux enfan nous croyons important de décrire qu ques-uns de leurs défauts les plus m qués, afin d'exciter l'attention des pe & meres, & de les porter à veiller scı puleusement sur la conduite de celle qui ils confient le soin de nourrir fruits précieux de leur tendresse.

Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller sur les Nourrices.

Une regle générale, qui n'est cepe dant pas sans exception, c'est que *tou femme qui nourrit par intérêt, doit ê veillée de près, si l'on veut qu'elle rempli ses devoirs d'une maniere satisfaisante.* faut donc, autant qu'il est possible, q les peres & meres fassent toujours nou rir leurs enfants sous leurs yeux, & qu s'ils n'en ont pas la possibilité, ils soie très-scrupuleux dans le choix de celles

(*i*) J'ai souvent vu des gens assez imbéc les pour donner leur enfant à une Nourri qui n'avoit pas une goutte de *lait* dans l mamelles.

ils les confient. (Voyez ci-devant, es 2 & 3 de ce Chapitre.) C'eft une e, que d'imaginer qu'une femme, abandonne fon propre enfant pour ner fa vie, en en nourriffant un au-ait pour cet étranger toute l'affec-. d'une véritable mere envers fon rriffon : affection cependant fi né-aire à celle qui nourrit, que fans la race humaine feroit bientôt nte.

Jne des fautes les plus communes à es qui nourriffent par intérêt, c'eft donner aux enfants des *narcotiques*, d'autres *drogues* pour les faire dor-(38). Une Nourrice indolente, qui

Ce que font les Nourrices indolentes.

---

38) Si les Médecins ne donnent ces *reme-*, (Voyez à la Table le mot *Narcotique*) vec la plus grande prudence dans les Ma-es même les plus *aiguës*, combien n'eft it téméraire une Nourrice qui, par pure ılence, & pour ne pas être dérangée dans fommeil, gorge fon nourriffon de *firop ode*, de *laudanum*, d'*eau-de-vie*, &c. ? Cette :ique prefque univerfelle, l'eft fur-tout s nos Provinces méridionales. J'ai oui dire s une Ville de ces Provinces, que le *firop ode* étoit un objet important du commerce Apothicaires. On le donne fi familiérement s cette Ville & aux environs, qu'il n'eft rare d'entendre dire que tel enfant eft mort ır en avoir pris une trop forte dofe.

Les Narcotiques font dangereux aux enfants.

.e *Bercement* des enfants eft une efpece de *cotique*, qui, quoique moins dangereux en arence, n'eft cependant pas fans conféquen-fâcheufes, & qui peuvent quelquefois être plus funeftes, comme on va le voir dans ›fervation fuivante. Une jeune Dame, efti-

Obfervation fur les dangers dans lefquels peut en-]

ne fait pas prendre à son nourrisson
exercice suffisant à l'*air* libre, pour
rendre le sommeil nécessaire ; qui ne p
tend pas être interrompue pendant
nuit, ne manque jamais de lui don
une dose de *laudanum*, de *diacode*,
safran, ou, ce qui remplit la même
dication, quelques gouttes d'*esprits* ou
liqueurs fortes. Toutes ces *drogues*,
sont de vrais *poisons* pour les enfan
sont données tous les jours par la p

---

trainer le Berce-ment des enfants.

mable à tous égards, qui nourrissoit son
fant, avoit été bercée, à ce qu'on lui dit
fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépe
de l'humeur difficile de son enfant, ou se
ment de son gout, elle accoutuma cet en
à ne dormir que dans le temps même qu'
le berçoit. Dès que la mere cessoit, soit p
se livrer au sommeil, car le lit de l'en
étoit auprès du sien ; soit pour s'assurer
dormoit, l'enfant aussi-tôt de crier & la n
de recommencer. Une autre manie particul
à cet enfant, c'est qu'il falloit que la n
chantât en le berçant : si elle berçoit
chanter, l'enfant crioit encore ; aussi c
mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; ell
pouvoit reposer que le matin, après que l
fant étoit levé. Quelque chose que l'on
dite à cette tendre mere, on n'a jamais
gagner sur elle de lui faire abandonner c
pratique. A la fin elle tomba malade ; il
lut cesser de chanter & de bercer. L'en
confié pendant cette Maladie à une par
très-attentive, mais moins que la mere, p
la plupart des nuits à crier, sans dormir
en devint malade, & périt peu après dan
marasme. Voilà un fait dont j'ai été tém
sans-doute qu'il y en a mille autres s
blables.

de celles qui ont même la réputa- d'être d'excellentes Nourrices.

Jne Nourrice qui n'a pas assez de , s'imagine qu'elle peut suppléer à ce ut, en donnant à l'enfant du *vin*, *eaux cordiales*, ou d'autres *liqueurs es*. C'est se tromper grossiérement. seul *aliment* qui pourroit suppléer au des Nourrices, seroit celui qui a, à prés, les mêmes qualités; tel que le *de vache*, d'*ânesse*, &c., mêlé avec bon pain; mais on ne peut jamais y pléer par les *liqueurs fortes*, qui, bien de nourrir l'enfant produisent tou- rs l'effet contraire. (Voyez ci-devant ge 45, & note 16 de ce Vol.)

Ce que font celles qui n'ont point de lait.

Les Nourrices, en laissant crier forte- nent & long-tems les enfants, les font

---

Qu'il nous soit permis d'ajouter ici les pré- tes du fameux Citoyen de Genève, sur la ure des lits des enfants, dont M. BUCHAN parle pas. „Il importe d'accoutumer les enfants à être mal couchés: c'est le moyen qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les gens élevés trop délicatement, ne gou- tent le sommeil que sur le duvet: les gens accoutumés à dormir sur des planches, le trouvent par-tout. Un lit mollet, où l'on s'ensevelit dans la plume ou dans l'édredon, fond & dissout le corps, pour ainsi dire: les *reins*, enveloppés trop chaudement, s'é- chauffent: de-là résultent souvent la *pierre* ou d'autres incommodités, & infailliblement une complexion délicate, qui les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui qui procure le meilleur sommeil: il n'y a pas de lit dur pour celui qui s'endort en se couchant". *Emile*, T. I, pag. 250.)

aussi très-souvent tomber malades. L cris, en forçant leurs *fibres* tendres, c casionnent souvent des *descentes*, l'*i flammation de la gorge & des poumons*, & Une Nourrice qui peut entendre cr un enfant, jusqu'à ce que ses forces soie épuisées, & qui ne se met point en d voir de l'appaiser, doit être regard comme la plus cruelle de toutes les fe mes; & elle est indigne qu'on lui co fie le *nourrissage* & l'allaitement d'un e fant (39).

Maladies occasionnées par les cris des enfants.

Les Nourrices qui se mêlent d'adr nistrer des *remedes*, doivent toujours ê suspectes. Elles s'en reposent sur le prétendues connoissances, & néglige leurs devoirs; car je n'ai jamais con de ces prétendues bonnes Nourrices, c n'eussent sous la main les *cordiaux*

Il faut se défier des Nourrices qui s'ingerent d'administrer des remedes.

---

(39) Eh! quelle est la Nourrice, sur-to si elle est éloignée des yeux des parents, c soit, à cet égard, à l'abri de reproches? y a quelque temps qu'un de mes amis déco vrit, par hasard, que la Nourrice de son e fant étoit à Paris depuis un mois, chez u personne dont elle allaitoit le nouveau - n tandis que l'enfant de mon ami étoit resté pays, abandonné au soin de la femme ou d enfants du Meneur. De quelle négligence pas dû être capable une Nourrice, qui, sa ordre des parents dont elle a l'enfant, le quit pendant un mois & plus, sans s'embarrass de ce qu'il pourra devenir pendant cet inte valle? Ce seul trait devroit pour jamais po ter les peres & meres à avoir en horreur to ce qu'on appelle Nourrices, Sevreuses, Ins tuteurs, Gens à gages, &c.

Exemple de la négligence des Nourrices.

frey, les *élixirs de Daffy*, &c. (40) femmes s'imaginent, en général, vec une dose de ces *drogues*, elles édieront à tous les défauts de la *nourr e*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *pro-* ', &c.

n autre défaut très-préjudiciable chez Nourrices indolentes, c'est de laisser nfants dans leurs ordures. Cela les désagréables; leur *peau* se déchire 'écorche; leurs *solides* se relâchent: à les *scrophules* ou *écrouelles*, la *noueure rachitis*, & d'autres Maladies. Une urrice malpropre doit toujours être ecte.

Mal-propreté des Nourrices.

---

40) Il n'y a personne, comme les Nour- & les Gardes-malades, pour se mêler de ce qu'elles ignorent. Ces deux espèces mmes savent tout, connoissent tout, font , excepté leurs devoirs. A les entendre, font Médecins, Chirurgiens, Apothicai- elles n'ont besoin de personne. Elles en- rennent la premiere Maladie qui se ren- re; elles sont les affairées & les savantes: s raisonnent à tort, à travers, sur ce lles croient voir. Les parents & les com- es crient au prodige. Mais la Maladie, va toujours son train, & qui n'est point urue par les *remedes* convenables, ou qui que toujours est gravée par des *médicaments* traires, vient enfin détromper les crédules, e plus souvent lorsqu'il n'est plus temps. uand cet Ouvrage ne serviroit qu'à éclairer peuple sur le compte de ces vraies Charla- es, son Auteur auroit rendu le plus grand vice à l'humanité, & mériteroit une recon- issance éternelle.

Prétentions des Nourrices.

Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfants.

La Nature tente souvent de délivrer enfants des humeurs *morbifiques*, en p tant ces humeurs à la *peau* : elle prévi par ce moyen, des *fievres* & d'autres M ladies. Les Nourrices ne manquent de prendre ces *éruptions critiques* pou *gale*, ou toute autre Maladie *contagieu* en conséquence, il n'y a point de méth qu'elles n'imaginent pour les guérir. P dant qu'elles sont en train d'opérer, l' fant meurt. Cela doit arriver, puisqu se sert d'une méthode toute contrai celle dont se servoit la Nature pour sauver. Une loi que toutes les Nourri devroient observer exactement, *c'est ne jamais s'opposer à une éruption, qu' n'ayent consulté un Médecin, ou qu' ne soient certaines que ce n'est point crise de la Nature.* Dans tous les cas, on peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait céder des *évacuations* convenables. (V IIe. Partie, Chapitre XXXVIII, VIII.)

Dans les cours de ventre.

La Nature excite souvent des *cour ventre* chez les enfants, pour prév les Maladies dont ils seroient attaqu ou pour les guérir lorsqu'elles existent ces *dévoiements* sont trop considérabl il n'est point douteux qu'on ne doive arrêter; mais il ne faut jamais le faire de grandes précautions. Les Nourric sur les premieres apparences d'un *co de ventre*, courent souvent aux *astr gents*, & aux autres *remedes* qui res rent : de-là les *fievres inflammatoires* d'au

'autres Maladies dangereuſes. Une doſe e *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelu'autte *évacuation*, doivent toujours récéder les *remedes aſtringents.* (Voyez [e. Partie, Chapitre XXXVIII, . VII.)

Un des plus grands défauts des Nources, c'eſt de cacher aux peres & meres s Maladies des enfants. Elles ont toutes : défaut, ſur-tout quand la Maladie eſt :ffet de leur imprudence. On a pluſieurs :emples de perſonnes qui ont été eſtro.ées le reſte de leur vie, pour être tom-ées des bras de leurs Nourrices, qui, ır crainte, ont celé cet accident, juſqu'à : qu'il fût devenu incurable. (Voyez ote 2, pag. 5 de ce Volume.) Les pe:s & meres qui confient à une Nourrice ſoin de leurs enfants, ne doivent jamais ıanquer de leur ordonner de les inſtruire : la plus petite Maladie & du moin:e accident qui pourroient leur arriver.

Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute.

On ne voit pas pourquoi on ne punit ɔint une Nourrice qui cache un accient arrivé à un nourriſſon confié à ſes ɔins, & dont il périt, (ou reſte eſtro.é toute ſa vie.) Quelques exemples de :tte juſte ſévérité, ſauveroient la vie à n grand nombre d'enfants.

Mais comme on ne peut que foibleıent eſpérer cet acte de juſtice, nous :commandons expreſſément aux peres : aux meres de veiller, avec le plus grand ɔin, ſur leurs enfants, & de ne pas s'en .pporter entiérement à une mercenaire,

Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire.

pour la conſervation de ce qu'ils doiven avoir de plus cher au monde.

Importance de l'éducation.

Que l'on n'aille pas croire que tou ce objets ſoient indignes de notre at tention. C'eſt de l'éducation des enfan que dépendent, non-ſeulement leur ſant & l'utilité dont ils doivent être dans l monde, mais encore la ſureté & la pro périté de l'Etat dans lequel ils viven Les hommes efféminés entraîneront tou jours la chute des Etats dans leſque leur nombre dominera. Si cette foibleſ a ſa ſource dans la maniere dont on été élevé dans l'enfance, elle ne pour jamais être entiérement déracinée. No ne pouvons donc que recommander au peres & meres, qui aiment leurs enfan & la patrie, d'éviter, dans leur éduc tion, tout ce qui peut tendre à les rend foibles & efféminés; d'employer to les moyens poſſibles pour fortifier le *conſtitution*, pour leur procurer u bonne ſanté & pour leur inſpirer du co rage.

C'eſt l'éducation qui rendit courageux,
De Sparte, ſans appui, les enfants vertueu
C'eſt elle qui rendit les Romains invincibles
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent
ſenſibles.

ARMSTRON(



CHAPITRE II.

Des Journaliers, Artisans, Ouvriers sédentaires & Gens de Lettres.

IL n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des Maladies articulieres à la profession qu'ils exer-nt. Mais comment remédier à ces Ma-dies ? C'est ce que tout le monde ne it pas, & cette matiere n'est pas sans fficulté.

La plupart des hommes sont dans la ıre nécessité d'embrasser un état, soit ı'il convienne à leur santé, soit qu'il y convienne pas : c'est pourquoi, au u de déclamer, comme il est d'usage, ntre les occupations qui sont nuisibles la santé, nous nous bornerons à in-quer qu'elles sont les circonstances qui, ns chaque profession, peuvent donner issance aux Maladies, & qu'elle est méthode la plus simple & la plus sure : les prévenir.

Les *Chymistes*, les *Fondeurs*, les *Ver-rs*, &c., sont souvent exposés à un · mal-sain, qu'ils sont obligés de res-rer. Cet *air*, outre qu'il est imprégné exhalaisons nuisibles, est encore si sec, plutôt si brûlé, qu'il devient inca-ble de dilater convenablement les *pou-ns*, & par conséquent de favoriser ne des parties les plus importantes de

Maladies auxquelles sont exposés les Chymistes, les Fondeurs, les Verriers, &c.

la *refpiration*, qui eft l'*infpiration* (1): de-là l'*afthme*, la *toux*, la *confomption*,

---

Ce que c'eft que la refpiration.

(1) La *refpiration* eft une opération de la Nature, qui s'exécute par deux mouvements contraires; par l'*infpiration* & par l'*expiration*. L'*infpiration* eft la réception de l'*air* dans les *poumons*: l'*expiration* eft l'expulfion de ce même *air* hors des mêmes *poumons*. Il feroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour lefquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des caufes de la *refpiration*. D'ailleurs les *Phyfiologiftes* ne font pas encore d'accord fur cet objet. Les uns foutiennent que c'eft l'action de l'*air* qui met la *poitrine* en mouvement: les autres, au contraire, affirment que c'eft le mouvement & la ftructure de cette partie qui engage l'*air* à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs fentiments d'expériences; mais celles des derniers paroiffent péremptoires: car en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agiffent plus.

Quoi qu'il en foit, il fuffit de favoir qu'il fe trouve, à la bafe de la langue, un canal appellé *trachée-artere*, dont l'ouverture eft tellement difpofée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'*air* d'y entrer. Ce canal defcend dans la *poitrine*, où il fe partage en deux branches principales, qui pénetrent dans chaque *poumon*, dans lefquels elles fe divifent & fe ramifient au point de former à elles feules la plus grande partie de la fubftance de ce *vifcere*: ces divifions s'appellent *bronches*: elles fe terminent par de petites *véficules* arrangées en grappes. Ces petites *véficules* font liées entre elles par un *tiffu intervéficulaire*, doué d'une propriété *élaftique*.

Ce que c'eft que l'air; fes qualités.

Or l'*air*, qui eft un fluide *fubtil*, *pefant*, *élaftique*, *capable de raréfaction* & de *condenfation*, *preffant les corps de toutes parts*, tend à fe précipiter avec impétuofité dans tous les efpaces qui ne font point remplis par des cor

aladies si communes à ceux qui s'oc-
ipent de ces travaux.

Pour prévenir ces mauvais effets, tant qu'il est possible, il faut que les teliers ou laboratoires de ces Artistes ient construits de maniere que la fuée & les autres exhalaisons pernicieu-

Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir.

---

is pesants, & où il peut trouver accès; & *bronches* sont dans ce cas. Les narines ou bouche, & souvent toutes ensemble, lui ésentent un passage toujours ouvert, par le-el il pénétre dans la *trachée-artere*, & en-te dans les *bronches*. C'est là que, se raré-nt par la chaleur de la *poitrine*, l'*air* dis-id les *poumons*, les gonfle, & leur donne i volume beaucoup plus considérable qu'ils ivoient auparavant. Les *poumons* se trouvent nc forcés d'agir sur les *côtes*, qui agissent à ir tour, & se distendent par le moyen des *scles inspirateurs*. Mais les *muscles expirateurs* trent bientôt en action. ils cherchent à dimi-ier la capacité de la *poitrine*, qui, cédant leurs efforts, presse sur les *poumons*. Le *tissu ervésiculaire* contracte les *vésicules*, & l'*air*, i a perdu de son ressort, parce qu'il s'est argé des vapeurs qui s'élevent sans cesse des jueurs qui filtrent dans la *trachée-artere* & ns les *bronches*, n'offrent plus de résistance: cede & fuit par le canal par lequel il étoit itré.

Tel est le méchanisme merveilleux de la *spiration*, qui commence dès que l'enfant voit jour, & ne finit que par la mort. Mais ur que ce mouvement alternatif d'*inspiration* d'*expiration* ait lieu convenablement, il faut ie l'*air* jouisse des qualités que nous lui avons signées; & parmi toutes ces qualités, la plus es-ntielle à la *respiration*, est l'*élasticité*, ou cette pro-iété par laquelle, après une compression quel-onque, il tend toujours à se rétablir dans son emier état, ou à occuper son premier volume.

ſes puiſſent s'échapper facilement & promptement, & que l'*air* extérieur puiſſe y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-tems de ſuite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent ſe rafraîchir que par dégré, & ſe couvrir de leurs habits, avant que de s'expoſer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuſes ou non *fermentées*, dans le tems qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verds, de la ſa-

---

Cette *élaſticité* de l'*air*, qu'on appelle encor *reſſort*, eſt ſuſceptible d'être altérée ; car l'*air* comme fluide, s'impregne facilement des par ties volatiles des corps auxquels il eſt expoſé Ainſi l'eau ; les vapeurs, qui s'élevent de l ſurface de la terre ; les exhalaiſons *putrides* que répandent les ſubſtances *animales* & *vég tales* ; la chaleur ; le feu, ſont autant de cau ſes que l'*air* a ſans ceſſe à combattre, & qu tendent, dans pluſieurs occaſions, à détrui ſon *élaſticité*. Voilà pourquoi le voiſinage de marais ; le ſéjour des grandes Villes, & ſu tout des rues étroites de ces grandes Villes les environs des voieries ; les ſaiſons tro chaudes ; les ſalles d'aſſemblées, où il y une grande quantité de monde ; les laborato res où l'on fait de trop grands feux, & o l'on travaille à des ſubſtances volatiles, au *métaux*, aux *minéraux*, aux ſubſtances *ſpi tueuſes*, aux graiſſes, &c. ; enfin tous les lieu renfermés, dans leſquels l'*air* ne peut poi ſe renouveller, incommodent plus ou moi les hommes, & quelquefois les tuent ſur champ.

de, ou d'autres substances froides à stomac (2).

---

(2) Une personne très-instruite, qui a vié beaucoup de Forges & de Verreries, a ujours vu les ouvriers, dans le temps même 'ils sont couverts de *sueur*, boire de grands rres d'eau froide, ou seulement à la temrature de l'attelier où ils la conservent. Efyé, dans les commencements, de cette prudence, il leur représenta qu'un verre *vin*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, ur seroit plus salutaire, & ne les exposeroit aucun danger. Mais ils lui répondirent que *au-de-vie* ou le *vin* les incommodoit, en artant la *sueur*; au lieu que l'eau, qui l'excite, la vérité, les rafraichissoit & les désaltéroit us surement, sans jamais les incommoder.
Cet homme sensé chercha la cause de ce hénoméne; & il trouva que si cette eau froide les incommodoit pas, c'est parce qu'ils la uvoient tout en travaillant, & qu'ils contioient de travailler avec la même activité rès l'avoir bue. En effet, nous verrons, Chapitre XI, §. III, Article VII de cette re Partie, que le vrai moyen d'empêcher ie l'eau froide, bue tandis qu'on a chaud, e soit nuisible, c'est de continuer à s'exercer isqu'à ce que la boisson soit entiérement échauffée dans l'*estomac*.
L'observation de ce Savant confirme une utre vérité, répétée un grand nombre de fois ans cet Ouvrage: c'est que le *vin* & les *liqueurs échauffantes*, arrêtent la *sueur*, bien loin de exciter, & que l'eau, mais tiede, parce que hez un malade l'inaction & la foiblesse des *rganes*, feroient que l'eau resteroit très-longems froide dans son *estomac*, est le plus sur & le plus puissant des *sudorifiques*.
Nous croyons cependant que si l'eau, que oivent ces ouvriers, étoit aiguisée d'un peu de *inaigre*, elle leur seroit encore plus salutaire. Outre qu'elle seroit plus désaltérante, elle ap-

Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les Mineurs, les Carriers, &c.

Les *Mineurs* & tous ceux qui tra vaillent sous terre, sont également ex posés à un *air* mal-sain. L'*air* des mine profondes est non-seulement privé de so *élasticité* & des autres qualités nécessa: res à la *respiration*, mais encore il est sou vent impregné d'exhalaisons, tellemer dangereuses, qu'elles le rendent le *po. son* le plus subtil (3). Il n'y a point d'au tres moyens de prévenir ces terribl

Moyens de s'en garantir.

---

paiseroit de plus la fougue de leurs humeur: & les entretiendroit dans cet état de fluidité, i séparable d'une bonne santé.

Quant aux *Chymistes*, nous ne nous ingérero pas de leur donner des conseils. Personne comme le disent très-bien RAMMAZINI & l DE FOURCROY, son Traducteur, (*Essai* j *les Maladies des Artisans*,) n'est plus dans le (de se garantir du danger qu'eux; puisqu'outre assez grand nombre de *spécifiques* que leur art le fournit contre ces effets pernicieux, la Méc cine, avec laquelle ils sont forcés de se famil riser, peut encore leur apporter du secours. (ne doit donc que les engager à prendre tou les précautions que leur suggerent la pruder & les connoissances qu'ils ont acquises.

Quelles sont ces exhalaisons.

(3) Les *Mineurs* sont exposés dans les r nes à trois especes d'exhalaisons très-pernicie ses, qu'ils appellent *feu brisou* ou *térou*; *ballc* & *mofette* ou *pousse*.

Le *feu brisou*, *térou* ou *feu sauvage*, sort avec sifl ment des souterreins, & paroît dans les mir sous la forme de toiles d'araignées. Si cette v peur rencontre les lampes des ouvriers, elle s' lume avec une explosion très-violente. Pour prévenir les funestes effets, un homme couv de linges mouillés, & armé d'une longue perch au bout de laquelle est une lumiere, desce dans la mine, se couche à plat-ventre, & (flamme le *feu brisou*, en y présentant sa torc

ets, que de favoriser une libre circulation d'*air* dans la mine, (par le moyen, soit des *ventilateurs*, soit des ouvertures opposées, comme galerie, puits, &c.)

Les ouvriers, après cette opération, peuvent travailler avec sureté.

Le *ballon* est la plus singuliere & la plus dangereuse de ces exhalaisons : c'est une poche arrondie, suspendue en l'air, formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'appercoivent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le *ballon* creve avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La *mofette* est une vapeur épaisse qui regne, sur-tout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe :* comme lui, elle éteint les lumieres ; c'est aussi le signe que les *Mineurs* sont avertis de sa présence : lorsque la lumiere de leurs lampes diminue, ils se sauvent le plus vîte qu'il leur est possible. Le mal le plus léger que la mofette puisse occasionner aux *Mineurs*, est une *toux convulsive* qui les conduit à la *phthisie*. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau-tiede avec de l'*eau-de-vie*, & ils vomissent beaucoup de matiere noire. Mais les maux qui suivent cette guérison, doivent avertir les *Mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, descendu dans la mine avec une corde, pourra les instruire de l'état de l'*air*. Si la flamme reste vive & brûle comme dans l'athmosphere ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue & s'éteint, alors ils doivent corriger l'*air* par les feux, le ventilateur, &c. (*Essai sur les Maladies des Artisans.*)

Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les Mineurs, &c.

Les *Mineurs* ne sont pas seulemen incommodés par l'*air* mal-sain : ils son encore exposés aux particules *métalli ques*, au milieu desquelles ils nagent & qui s'attachent à leur *peau*, à leu habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbé & introduites dans le corps, elles ca sent des *coliques* ; (Voyez II. Part. Chap. XIX, §. III, Art. IV,) d *paralysies* ; des *vertiges* & d'autres *M ladies nerveuses*, qui deviennent souve incurables. FALLOPE observe que ce qui travaillent aux mines de *mercure* vivent rarement plus de trois ou qu tre ans (4). Le *plomb* & plusieurs a tres *métaux* ne sont pas moins per cieux à la santé.

Moyens de s'en préserver.

Les *Mineurs* ne doivent jamais se re dre aux mines à jeun, ni rester tr long-tems de suite sous terre. Ils doivent prendre que des *aliments* no rissants, & ne boire que des *lique fermentées*. Il n'est certainement rien t à craindre pour eux, que de ne pas bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix ce soit, la *constipation*. Pour cet eff

---

(4) POMET & LÉMERY disent la m chose, & ajoutent que ces ouvriers meu tous *étiques*. LUCRECE avoit déja dit. Ne sa vous pas en combien peu de temps ils périss & combien est courte la durée de leur vie ?

Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quàm soleant, & quàm vitæ copia desit.

ils mâcheront un peu de *rhubarbe*, ils avaleront une quantité suffisante *uile d'olive*. L'*huile*, non-seulement âche, mais encore elle enduit les *intins*, & les défend des mauvais effets s particules *métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines aux *métaux*, doivent se laver souvent, changer d'habits autant de fois qu'ils ittent l'ouvrage. Rien ne contribue vantage à la conservation de la santé ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils ivent pratiquer avec une attention sére & presque religieuse.

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., sont exposés aux mêmes Maladies.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Dourrs*, ceux qui travaillent le *blanc de omb*, & presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêes Maladies que les *Mineurs*, & doiınt par conséquent observer la même nduite pour les prévenir (5).

Maladies particulieres aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.

(5) Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui availlent le *plomb*, ou qui emploient ses préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de rre*, ceux qui colorent les talons pour les souers des femmes, &c., sont sujets à la *paralysie*, ıx tremblements, & particuliérement á la *coque* nommée *colique de plomb*, *de Poitou*, *des eintres*, *des Potiers*, ou *nerveuse*, *végétale*, &c. Voyez II Partie, Chap. XIX, §. III, Art. V, & *Paralysie*, Chap. XXXII, §. II.)

Aux Doreurs en or moulu.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, ar il ne s'agit ici que de cette espece de *Doreurs*, ont exposés à tous les dangers des ouvriers qui ravaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en aisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont

Maladies des Chandeliers, Corroyeurs, Rôtisseurs-Traiteurs, &c

Les *Chandeliers*, ceux qui préparent les *huiles*, tous ceux qui travaillent le[s]

---

employé amalgamé avec l'*or*, ils avalent un[e] partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qu[i] les rendent, même en très-peu de temps, sujet[s] aux *vertiges*, à l'*asthme*, *à la paralysie*, & qui leu[r] donnent un aspect morne & la pâleur de l[a] mort.

Moyens de les prévenir.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers sont, 1°. comme M. BUCHAN l'a conseillé pl[us] haut, d'avoir des atteliers grands & élevés dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux o[u]vertures opposés, & sur-tout de n'y rester q[ue] pendant le travail, qui ne doit point durer lon[g]temps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis fenêtre ou la porte, & d'y adapter un tuy[au] vaste & qui puisse bien tirer, ou un tuyau [de] fer-blanc, de tôle, &c., dont l'extrémité inf[é]rieure sera évasée en forme de pavillon, ass[ez] grand pour contenir leur poële, & dont l'aut[re] bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'u[ne] cheminée voisine, ou par un carreau de fenêtre.

3°. Ils auront sur-tout attention de détourn[er] le visage en travaillant; ils pourront gratt[e-]bosser dans leur forge, ou sous leur pavillo[n] ou ils auront soin d'attendre, pour faire cet[te] opération, que le plus gros des fumées soit dissip[é].

4°. L'usage fréquent du *lait*, du *beurre* & d[es] *aliments* doux, leur sera très-avantageux: [ils] s'abstiendront sur-tout de *vin*, qui leur [est] pernicieux.

5°. De temps en temps ils pourront se purg[er] ou prendre un *vomitif*, pour chasser le peu [de] *miasmes* de *mercure*, inhérents à leurs *intestin[s]* & prévenir les suites funestes qu'ils pourroie[nt] entraîner.

Ces moyens faciles & peu dispendieux, m[is] en pratique par les *Doreurs* en or moulu & [en] vermeil, contribueront, sinon à détruire, [au] moins à diminuer la somme de leurs mau[x]. (*Idem.*)

…stances *animales*, sont sujets à être …ommodés des exhalaisons fortes & …l-saines, qui s'évaporent de ces subs…ces *putrides*. (Dans cette classe d'ou…ers doivent être compris les *Cor…eurs*, ceux qui font les cordes d'ins…ments de musique, les *Rôtisseurs-…iteurs*, les *Cuisiniers*, les *Bouchers*, … *Tripiers*, les *Charcutiers*, les *Poisson…rs*, les Marchands de fromage, …., enfin tous ceux dont le métier les …ose à être mal-propres, & qui, pour … plupart, respirent des vapeurs *fétides* … *males*.)

Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir.

Ils doivent observer la même *pro…té* que les *Mineurs*. Lorsqu'ils éprou…nt des *nausées*, des embarras dans l'*es…nac*, des *indigestions*, ils doivent pren… un *vomitif*, ou une légere *purgation*. …s substances *animales* qu'ils emploient …ns leur profession, doivent être tra…illées toutes fraîches, autant qu'il est …ssible. Quand elles sont gardées long…nps, elles deviennent nuisibles, & …ceux qui les travaillent, & à ceux qui …vent dans le voisinage des lieux où elles …nt conservées (6).

---

(6) Le premier conseil qu'on doive donner … tous ces ouvriers, est qu'ils exercent leurs …vaux hors des Villes, afin que l'*air* puisse cir…ler dans leurs atteliers avec la plus grande li…rté; ils doivent sur-tout avoir la plus grande …tention à la *propreté*. (Voyez le Chap. VIII de …tte I. Part.) particuliérement en été, que la …aleur de l'*atmosphere* accélere la *putréfaction*

Je pafferois les bornes que je me fuis prefcrites, fi j'entrois dans le détail de Maladies particulieres à chaque genr de travail : c'eft pourquoi j'embrafferai tous les hommes fous trois claffes gé nérales.

La premiere comprendra tous ceu qui s'occupent de travaux pénibles.

La feconde, ceux dont les occupa tions exigent qu'ils foient fédentaire

Et la troifieme, les Gens de Lettre

§. I.

De ceux qui s'occupent de travaux pénibl

Quoique les ouvriers qui s'occupe de travaux pénibles, foient, en gén

des fubftances *animales*. En conféquence ils veront fréquemment leurs atteliers ; fe nour ront de légumes ; boiront de la *limonade* ; r pireront très-fouvent les vapeurs du *vinaigr* refteront dans leurs atteliers le moins de tem qu'ils pourront de fuite, & iront, après le travaux, refpirer l'*air* fain & frais de la Ca pagne. Tels font les moyens par lefquels échapperont aux Maladies du genre *putride*, au quelles ils font fujets, fur-tout dans les faifo chaudes.

Les *Bouchers*, les *Rôtiffeurs*, les *Traiteurs*, *Cuifiniers*, &c., fe garantiront en outre, par Moyens, des maux de tête, des étouffements, *hémorrhagies*, même de l'*apoplexie* ; Maladie qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laque les expofent les exhalaifons des molécu nutritives, qui s'échappent fans ceffe viandes qu'ils ont continuellement dans le boutiques, & qui, pénétrant par les *po abforbants* de leur *peau*, par les *poumons* l'*eftomac*, portent dans leur *fang* une abondan de *fuc* nourricier, qui leur procure à prefq tous un embonpoint exceffif.

, de tous les hommes ceux qui se
tent le mieux, cependant la nature
leurs occupations & les lieux où ils
vaillent, les exposent à des Maladies
ticulieres.

Les *Laboureurs*, par exemple, expo- aux vicissitudes de l'*air*, qui, dans pays, sont souvent très-subites & -considérables, sont sujets à la suppression de la *transpiration*, au *rhume*, *toux*, à l'*esquinancie*, à la *pleurésie*, *péripneumonie*, aux *coups-de-soleil*, aux *matismes*, aux *fievres* & autres Maladies *inflammatoires*. Ils sont encore souvent contraints de forcer leur travail, de porter des fardeaux au dessus de leurs forces : de-là la pression des *vaisseaux*, l'*ahstme*, les *descentes*, &c.

Maladies auxquelles sont exposés les Laboureurs;

Ceux qui travaillent en plein *air*, sont souvent attaqués de *fievres intermittentes*, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid; par la mauvaise nourriture; par l'eau corrompue, &c. Rester assis ou couché sur la terre humide; rester exposé au serein, à l'*air* la nuit, &c., peuvent causer les mêmes Maladies, & ces hommes y sont souvent forcés.

Les gens qui travaillent en plein air;

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, tels que les *Crocheteurs*, les *Journaliers* & ceux qui font des ouvrages pénibles, sont obligés d'employer beaucoup de force pour *respirer*. Leurs *poumons* sont dilatés avec plus de violence que la *respiration* ordinaire ne l'exi-

Les Crocheteurs, les Journaliers, &c.;

ge. Auſſi les *vaiſſeaux* délicats des *pou-mons* ſont forcés & ſouvent rompus de-là le *crachement de ſang*, la *fievre*, & HIPPOCRATE rapporte, à cette occa-ſion, qu'un homme fit gageure de por-ter un âne : cet homme, ajoute-t-il fut immédiatement après attaqué de *fie-vre*, d'un *vomiſſement de ſang* & d'u *deſcente*.

Il y a ſouvent des gens qui porte des fardeaux trop peſants, par pareſſ pour faire en une fois, ce qu'ils devroie faire en deux ou en trois. Souvent au c'eſt par bravade, ou pour imiter d'a tres imprudents. De-là il arrive que hommes les plus forts, ſont le plus o dinairement ceux qui ſont victimes d fardeaux trop peſants, des travaux f cés ou de ces exploits de bravade.

Il eſt rare de rencontrer quelqu'un ceux qui font parade de leurs force ſans qu'ils aient des *deſcentes*, qu'ils c chent le ſang, ou qu'ils aient d'autres M ladies, fruit ordinaire de leur impr dence. Si l'on remarque que tous les jo nous avons occaſion de voir ces eff funeſtes chez ceux qui portent des f deaux trop lourds, qui font des co ſes exceſſives, &c., on aura, ſans do te, des raiſons ſuffiſantes pour évi ces excès.

Les Forgerons, les Charpentiers, &c.

Il eſt vrai qu'il y a des travaux qui e gent des dépenſes conſidérables de fo ces, tels que l'art du *Forgeron*, ce du *Charpentier*, &c. Il ne faut, da

professions, que des hommes très-
s; mais ils ne doivent jamais épuiser
s forces, & par conséquent travail-
trop long-temps de suite. Quand les
les sont violemment agités, il est
essaire de leur donner souvent du re-
, afin qu'ils aient le temps de recou-
leur *ton* : sans cela la *constitution*
it bientôt épuisée, & une vieillesse
naturée avanceroit le terme de la

L'*éréſipelle*, ou *feu Saint-Antoine*, est
ore une Maladie ordinaire aux per-
nes qui s'occupent de travaux pé-
les. Cette Maladie est occasionnée par
uppression subite de la *transpiration*.
boissons d'eau froide, quand on a
ud; les pieds froids & humides; les
its mouillés: s'asseoir ou se coucher
la terre humide, &c., peuvent aussi
aire naître. Il est impossible que ceux
travaillent en plein *air*, se garan-
ent toujours de ces inconvénients;
is l'expérience nous apprend qu'avec
attention convenable, on peut, au
ins, en prévenir les mauvais effets.

Autres Maladies de ces ouvriers: l'éréſipelle; ses causes;

La *passion iliaque*, la *colique*, les *vents*
les autres Maladies du *bas-ventre*, sont
linaires à ces mêmes ouvriers. Elles
connoissent les mêmes causes que celles
oncées ci-dessus. Les *aliments indigeſ-*
& *venteux* peuvent encore les occa-
nner. Ces ouvriers mangent du pain
n *fermenté*, fait avec des pois, des
res, du *ſeigle* & d'autres substances

La passion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre; leurs causes.

venteuses. Ils mangent en outre gra quantité de fruits verds, ou cuits four, ou fricassés, ou cruds, m avec plusieurs especes de racines & d' bes ; après quoi ils boivent du *lait ai* de la petite *biere* passée, &c. Ui mêlange ne peut manquer de rempli *intestins* de *vents*, & de porter la ladie dans ces *visceres*.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres Maladies des extrêmités ; leurs causes.

Les *inflammations* externes, les *n* d'*aventure* & autres Maladies des *e* *mités*, sont très-ordinaires à ceux qui vaillent en plein *air*. Ces Maladies souvent attribuées à quelque *venin* quelque espece de *poison* ; mais, er néral, elles ont leur cause dans le *sage subit du chaud ou froid*, ou da contraire.

Imprudence des ouvriers, des Laitieres, &c., lorsqu'ils ont froid.

Quand les ouvriers, les *Laitieres*, reviennent des champs, ou froid mouillés, ils courent au feu ; ils plon souvent leurs mains dans l'eau chau par ces moyens, ils raréfient tout-à-c le *sang* & les autres humeurs qui ci lent dans ces parties ; & les *vaisseau* pouvant céder aussi promptement, rive des *engorgements*, des *inflammati* la *gangrene*, &c.

Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer.

Lorsque ces personnes rentrent elles transies, elles doivent se tenir dant quelque tems à une certaine tance du feu ; laver leurs mains dan l'eau froide, & les bien frotter une serviette seche. Il arrive quelqu qu'elles sont tellement engourdies p

, qu'elles n'ont plus aucun mouve-. Le seul *remede* dans ce cas, c'est s frotter avec de la neige ; ou, u'on ne peut en avoir, avec de froide. Si on les approchoit du feu, qu'on les plongeât dans de l'eau de, la *gangrene* s'ensuivroit généaent.

Comment ils s'exposent aux fievres inflammatoires.

ans l'été, les journaliers ont pour ude de se coucher & de dormir au .. Cette conduite est si dangereuse, souvent ils se sont éveillés attaqués e *fievre inflammatoire*. Les *fievres in-natoires*, si funestes à la fin de l'été u commencement de l'automne, t souvent pas d'autres causes. Quand uvriers quittent leur travail, ce qu'ils ent toujours faire pendant la cha-du jour, il faut qu'ils s'en revien-à leur maison, ou qu'au moins ils ettent sous quelqu'abri, afin de pou-reposer en sureté. (Voyez IIe. Par- Chap. XLV, qui traite des *Coups Soleil.*)

Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent se bien porter.

ouvent ces ouvriers sont dans la cam-ne à travailler depuis le matin jus-au soir, sans rien manger : cette con-te ne peut manquer de les rendre lades. Quelque grossiere que soit leur rriture, ils doivent pourtant la pren-à des heures réglées. Plus ils travail-t fort, plus ils doivent manger sou-t. Si les humeurs ne sont pas fré-emment réparées par de nouvelles rritures, elles acquierent bientôt de

la *putridité*, & produisent des *fievres* plus *mauvais caractere* (7).

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?

(7) Cette vérité, dont les personnes un instruites sentent toute l'évidence, est er couverte de ténebres les plus épaisses pour l néral des hommes, pour qui l'*économie anima* un vrai mystére. Le peu de communication qu les Savants avec le peuple, & la petite qua d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, la source ordinaire de son ignorance. Il est d'hommes qui ne veuillent être instruits, n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intel ble. La vérité, dit M. DE FONTENELLE pas besoin de paroître avec toutes ses pa pour persuader : elle entre si naturellement l'esprit, que, quand on l'entend pour la pren fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souv Ceci doit s'entendre, sur-tout des vérités de telles sont celles que nous enseignent l'*Ana* & la *Physiologie*.

Il n'y a que la connoissance des phénomenes de la digestion, qui puisse la faire sentir.

Tout le monde mange pour vivre ; mais le monde ne sait pas pourquoi on ne pou pas vivre sans manger. On ne sait pas pour tel ou tel *aliment* est plus propre à nourrir, tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou quantité de nourriture ; pourquoi il faut ma un tel nombre de fois par jour ; &, d'a cette ignorance, ceux qui ont du dégout pou *aliments* les plus communs, ou qui sont ce q appelle *difficiles*, ou qui ont des occupations les attachent fortement, ou enfin qui sont i ressés, avares, &c., se nourrissent à leur fa sie. Les premiers ne mangent que des drog incapables de réparer les pertes qu'ils font : seconds ne font qu'un repas sans s'embarras leur *estomac*, trop surchargé, a la force de dig une masse d'*aliments* qu'ils devroient prendr plusieurs fois ; sans s'embarrasser s'il est ressant que les humeurs soient renouvellées vent : les derniers s'empâtent de nourriture *digestes*, qu'ils ont à bas prix. Tous dépéri insensiblement, parce que, soit qu'on mange

:s ouvriers des campagnes ſont d'une gence extrême, relativement au : & au manger : ſouvent par pur :t d'attention, ils prennent des *al-*

Négligence des ouvriers, relativement à leur nourriture.

ſoit que ce que l'on mange ſoit trop peu ntiel, ſoit enfin que les *aliments* que l'on ſoient *indigeſtes*, les humeurs ne peuvent s être renouvellées; & les forces, bien loin réparées, foibliſſent de plus en plus, juſqu'à : la mort, ſouvent précédée de Maladies : & cruelles, viennent terminer le ſort de alheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'igno- dans laquelle ils ſont de l'importance de la iture, pour la conſervation de la ſanté.

is un coup d'œil jetté ſur les *organes* de la *di-* :, & ſur la maniere dont les *aliments* ſe :ent en une ſubſtance capable de former le qui eſt la ſource de toutes nos humeurs, porte par tout le corps de quoi réparer nos s, ſuffira pour diſſiper les nuages qui ca- cette vérité importante à l'humanité.

Ce que c'eſt que la digeſtion.

ſaura donc qu'au fond de la bouche, dans lle les *aliments* ſont d'abord diviſés, broyés : moyen des *dents*, & humectés par la *ſalive*; :re la *trachée-artere*, (Voyez note 1 de ce itre,) eſt un autre canal appellé *œſophage*, onduit directement à l'*eſtomac*.

, les *aliments* pris par la bouche & arrivés *l'eſtomac*, par le moyen de l'*œſophage*, peu- y ſéjourner plus ou moins, parce que la ſi- on de l'*eſtomac* eſt un peu oblique & preſque ontale, de maniere que de ſes deux orifices, :ſt à droite & l'autre à gauche; l'un plus , l'autre plus bas. Ces deux ouvertures ſont itre munies de *fibres* circulaires, qui ſe di- t & ſe contractent; mais celles qui entou- l'ouverture, qui eſt contiguë aux *inteſtins*, atent beaucoup moins que les premieres; rte que, dans l'état de ſanté, les *aliments* uvent ſortir de l'*eſtomac*, que lorſqu'ils ſont ts en matiere liquide : c'eſt l'état qu'ils ıent par leur ſéjour dans l'*eſtomac*.

ments mal-sains, tandis que, sans
penser davantage, ils pourroient en a
de bons. Dans presque toute l'An

Que cette métamorphose des *aliments*
due à la *fermentation* ; qu'elle soit due
liqueurs de l'*estomac* & à un mouvement
lui est particulier, & qui agite la *mass*
mentaire, qui la triture, qui la broie ; qu
soit due à tous ces moyens à la fois ; ce
y a de certain, c'est qu'au bout de trois
res, plus ou moins, cette masse se tr
convertie en une substance grisâtre & flu
que l'on appelle *chymus*.

A mesure que cette substance se prép
les *fibres* de l'orifice inférieur se dilatent
la laissent couler dans les *intestins*, où
éprouve une nouvelle atténuation, par le m
de la *bile*, du *suc pancréatique*, & des a
liqueurs que ces parties filtrent sans cesse.
devient alors presque blanche, & les Méd
l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *intestins*,
trouve de petites ouvertures imperceptil
qui sont les commencements de petits *vaisse*
qu'on appelle *vaisseaux chylifaires*, ou *vais*
lactés. Ces petites ouvertures sont autan
petites bouches qui succent la matiere *ch*
la plus atténuée, & qui la transmettent à
vaisseaux. Ces *vaisseaux*, sans cesse en agita
par le mouvement des parties du *bas-ve*
achevent de donner la derniere perfection
chyle, qui, par mille routes différentes
rend à un *réservoir*, appellé *réservoir de Pe*
de-là à un *canal* qu'on appelle *thorachiq*
parce qu'il se trouve dans la *poitrine* ; d'o
est transporté dans la masse du *sang*, pa
moyen de la *veine* de dessous le bras gau
dite *sous-claviere gauche*.

Les parties grossieres du *chyle*, qui n'on
être pompées par les *vaisseaux lactés*, re
dans les *intestins*, où elles s'amassent &
rêtent, jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'a

, les payſans ſont ſi négligents à
gard, qu'ils ne daignent pas ſeu-
nt préparer leur nourriture. Ces

---

mouvement particulier des *inteſtins*, elles
rent une peſanteur ou une *acrimonie* qui
tent le gros boyau ou *rectum*, & forcent
res de ſe dilater pour leur donner paſſage
hors.

le eſt, en peu de mots, l'hiſtoire de la
m & des *organes* qui concourent à cette
ion de la Nature.

Nécesſité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'eſtomac.

conque la lira avec attention, ſentira que
ac ayant une capacité bornée, & ne con-
, en général, pas plus de cinq pintes,
prend des *aliments*, dans une quantité
cede ou même égale cette meſure, l'*eſ-*
gorgé & tendu de toutes parts, ſera
des mouvements dont nous avons parlé :
ments entaſſés preſſeront trop ſur l'orifice
ur ; le forceront de ſe dilater ; paſſeront
être broyés & triturés convenablement ;
ont réduits qu'en matieres groſſieres,
les bouches des *vaiſſeaux lactés* ne pour-
ien pomper, & ſe convertiront tous en
ents.

e ſe formera donc point de *chyle* ; le *ſang*
ra donc point renouvellé : le *ſang* qui,
e moyen de la *circulation*, porte dans
les parties du corps les humeurs & les
nces nourricieres qu'il a reçues du *chyle*,
dépoſe dans chacune de ces parties,
rtionnément au beſoin qu'elles en ont,
uvera, après quelques révolutions, privé
partie *lymphatique*, *onctueuſe*, *balſamique* :
aiſſira ; il ne conſiſtera plus qu'en ſa
rouge, qui, étant la partie ſolide du
s'échauffe facilement par les frottements
s : de-là les *fievres* & les Maladies *in-*
toires. D'un autre côté, les humeurs que
g dépoſe n'étant point pouſſées par de
lles, s'arrêteront dans leurs *couloirs* ou
vaiſſeaux. Par le ſéjour qu'elle y feront,

hommes ne font qu'un ſeul repas
jour, plutôt par indifférence, que p
qu'ils ne gagnent pas aſſez avec
travail, qui pourroit leur procure
plus grande abondance.

Si la nourriture des ouvriers eſt trop peu ſubſtantielle, elle leur occaſionne des Maladies.

La nourriture trop peu ſubſtantiel
trop peu abondante, occaſionne
vent, parmi les ouvriers, des *fievres*
très-mauvais caractere. Si le corps
pas ſuffiſamment nourri, les hum
ſe corrompent, les *ſolides* s'affoibliſſ
& il en réſulte les effets les plus fune
Une nourriture qui n'eſt pas aſſez fc
cauſe ordinairement une Partie des
ladies de la peau, ſi fréquentes parn
ouvriers. On remarque que ſi l'o
nourrit pas convenablement le bé
il devient ſujet aux *Maladies de la p*
qui ne manquent jamais de diſparo
quand on leur donne de bons *alin*

---

elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *put.*
de-là les *engorgements*, les *fievres putrides*
lignes, &c. Enfin les pertes que nous
vons ſans ceſſe, ſoit par le mouvemer
muſcles, ſoit par le jeu des *organes*, ne
plus réparées : de-là la foibleſſe, la maig
l'*étiſie*, &c.

De même ſi les *aliments* ſont trop aqu
& qu'ils ne contiennent pas aſſez de
ſubſtantielles, le *chyle* qui en naîtra,
point de conſiſtance ; le *ſang* ſera diſſous
là les langueurs, les *pâles couleurs*, la *ca*
&c. Si, au contraire, les *aliments* ſont
& peſants, ils formeront un *chyle* qui au
mêmes qualités, & qui, paſſant dans le
occaſionnera des *obſtructions*, l'*hydropiſie*,

:tat ſain des humeurs dépend donc la quantité ſuffiſante d'une bonne ırriture. (Voyez la note précédente.)

La pauvreté, non-ſeulement occaıne, mais encore aggrave les Malas des ouvriers. La plupart de ceux ſont pauvres, ou ne prévoient rien, ne ſont pas dans le pouvoir de préiir les accidents qui les menacent. ſemblent ſe plaire à ne vivre qu'au r le jour; & quand une Maladie les d incapables de travailler, leur fale ſe trouve dans le cas de mourir faim. C'eſt alors qu'il faut que la rité vienne néceſſairement à leur ſeırs. Soulager les pauvres ouvriers dans rs beſoins, eſt, ſans contredit, l'acte plus ſublime de la Religion & de ımanité. Il n'y a que ceux qui ſont ıoins de ces ſcenes de calamités, qui ſſent avoir quelque idée du nombre malheureux qui périſſent par les ladies, faute d'être aſſiſtés, & même te des choſes néceſſaires à la vie (8).

La pauvreté occaſionne des Maladies, & les aggrave.

8) Que les perſonnes charitables portent ore plus loin leur attention; qu'ils veillent : que les ouvriers des campagnes, les Lareurs, les Terraſſiers, les Vignerons, les iſſonneurs, &c., ne donnent point leur confiance à ces gens ſans connoiſſance & ſans état, , munis de certificats, ou mendiés, ou falſi-, courent les Bourgs & les Villages, tuant tous x qui ont le malheur de s'adreſſer à eux. Il ſe- infiniment plus avantageux pour ces hommes es, mais à plaindre, d'être abandonnés aux les reſſources de la Nature, que de pren-

Il faut que les perſonnes charitables s'oppoſent à ce que les pauvres confient leur ſanté aux Charlatans.

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers.

Les ouvriers sont souvent victime d'une émulation imprudente, qui les en gage, pour vouloir l'emporter les un sur les autres, jusqu'à s'échauffer à u tel dégré, qu'il en résulte la *fievre* c même la mort. Quiconque expose ain sa vie de propos délibéré, mérite qu'o le traite comme un suicide (9).

ARTICLE PREMIER.

Des Gens de guerre.

Maladies auxquelles sont exposés les soldats.

L'état de soldats, en temps de guerr peut être rangé parmi les travaux péi bles. Les gens de guerre souffrent bea

---

dre les *remedes* absurdes & incendiaires de Charlatans, qui ne servent qu'à prolonger Maladies, lorsqu'ils ne réussissent point à rendre mortelles.

De la barbarie des peres & meres, qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne leur permettent.

(9) Il faudroit commencer par sévir con les peres & meres, qui, pour la plupart, la barbarie d'exiger de leurs enfants, plus leurs forces ne leur permettent. Les ouvri qui ont plusieurs enfants, ou qui sont d le voisinage de plusieurs enfants qui s'assé blent chez eux, en troupe, pour jouer, la manie de leur donner ce qu'ils appellent l tâche, que ces enfants sont obligés de rem avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si ce tâche étoit relative à l'âge, à la force des fants, on se dispenseroit de les blâmer; m il en est presque toujours autrement. Les rents, qui sont dans cet usage, ne le font plus souvent, que pour ne rien perdre de tilité dont peuvent leur être leurs enfants; maniere qu'ils leur ordonnent de faire en p sieurs heures ce à quoi ils auroient empl toute une matinée, ou tout un après-midi.

up de l'intempérie des ſaiſons, des gues marches, des mauvaiſes nourures, de la faim, &c. : de-là des *fie-s*, des *cours de ventre*, des *rhumanes* & d'autres Maladies dangereuſes, i font toujours plus de ravage que le, ſur-tout quand les campagnes ſont p prolongées. Quelques ſemaines froi; & pluvieuſes, tuent ſouvent plus iommes qu'une bataille.

Ceux qui ſont à la tête des armées, vent avoir ſoin que leurs ſoldats ſoient n couverts & bien nourris (10). Ils ivent auſſi faire terminer leurs camgnes dans la ſaiſon convenable, &

Ils doivent être bien couverts, bien nourris & logés ſéchement.

---

ants qui veulent jouer, & qui ont grande on, s'efforcent ſouvent au point de s'épui- S'ils ne vont pas juſques-là, ils acquiet, par habitude, une promptitude qui n'eſt nt dans leur caractere, & qui leur devient ale tôt ou tard.

10) Il eſt important de faire diſtribuer aux lats beaucoup de *végétaux*; tels que les plan- potageres de toute eſpece, comme les *ux*, les *navets*, la *poirée*, l'*oſeille*, le *perſil*, *chicorée*, & les légumes de la claſſe des faceux; tels ſont les *pois*, les *lentilles*, le *riz*, *pommes de terre*, &c.

Aliments néceſſaires aux ſoldats.

Dans les *épidémies* qui ſurviennent ſi fréquemnt dans les armées, *épidémies* qui ſont tours de caractere *putride*, il faut diſtribuer au dat du *vin*, de la *biere*, du *vinaigre*, du *re* ou de la *caſſonade*, qu'il mêlera à ſes *alits* & à ſes boiſſons. Ce ſont de puiſſants *iputrides*, qui préſerveront de la *contagion* ix qui ne ſont pas encore malades, & qui éront l'effet du *quinquina* ſur ceux qui en t déja attaqués. C'eſt au *vin* que CÉSAR t le ſalut de ſon armée, attaquée de la *peſte*

avoir attention que les logements c ils paſſent leur quartier d'hiver, ſoiei ſecs & bien aérés.

Il faut que ceux qui ſont malades ſoient ſéparés des autres.

Il faut encore que les réglemens ve lent à ce que ceux qui ſont malade: ſoient placés à une certaine diſtance ceux qui ſe portent bien; cette atte tion contribuera beaucoup à conſerv la vie des ſoldats (*a*).

---

en Macédoine. M. COLLOMBIER, dans *Principes ſur la ſanté des gens de guerre*, pag. rapporte qu'on s'eſt ſervi, avec ſuccès, *vinaigre* dans nos armées, à l'exemple Romains : il aſſure, avec raiſon, que c'eſl moyen le plus certain, le plus ſûr & le p prompt, pour préſerver les ſoldats de *Mala contagieuſes*.

Dans les *dyſenteries putrides*, ſi fréquer parmi les ſoldats, les bons *fruits*, bien mu ſont de grands *remedes*. M. TISSOT rappor qu'un Régiment Suiſſe, en garniſon dans Provinces méridionales de France, fut ſa d'une *dyſenterie*, par une grande quantité fruits qu'on diſtribua aux ſoldats : on tr portoit même les ſoldats dans les vignes n'en mourut pas un ſeul, & il n'y en plus d'attaqué.

Occupations qu'on devroit donner aux ſoldats en temps de paix.

(*a*) Il faut convenir que l'indolence & l tempérance ſont autant nuiſibles aux ſolda en temps de paix, que le ſont les fatigues temps de guerre. Dès que les hommes ſ oiſifs, ils deviennent vicieux. Il ſeroit d de la plus grande importance qu'on ſe fît plan, d'après lequel le Militaire, en te de paix, devînt plus utile & jouît d'une m leure ſanté. Nous penſons que l'on pour réuſſir, ſi on l'occupoit quelques heures jour, en augmentant ſa paie. L'oiſiveté, mere de tout vice, diſparoîtroit : la paie dique qu'on leur donneroit ; les travaux pub

ARTICLE II.

Des Gens de mer.

Les gens de mer doivent également : placés au rang de ceux qui s'occu- ıt de travaux pénibles. Ils ont beau- ıp à souffrir des changements de cli- ıts, de la violence des temps, des uvaises nourritures, des travaux fa- ınts, &c. Ces hommes sont d'une si nde importance pour le commerce & ır la sureté de ce Royaume, qu'on ne roit trop s'occuper des moyens de con- ver leur santé.

Causes des Maladies des Marins.

Les plus grandes causes des Maladies ; Marins, sont les excès. Quand ils ordent après un long voyage, sans ırd au climat, ou à leur propre *consti-*

quels on les occuperoit, comme à construire ports, des canaux, de grands chemins, feroient aucun tort aux Manufactures. Par moyens, on rendroit les soldats capables de marier & d'avoir des enfants. Un plan de te espece peut être facilement exécuté, puis- il ne tend point à détruire le courage, parce il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq six heures par jour, & toujours en plein Les soldats ne doivent point travailler trop g-temps de suite, ni être employés à des oc- ıations sédentaires. Ces sortes d'occupations ıdent les hommes foibles, efféminés, inca- ıles des fatigues de la guerre; au lieu qu'un vail de peu d'heures, fait en plein *air*, en- rcit les hommes aux intempéries des saisons; tifie leurs membres; augmente leur force & ıı courage.

tution, ils se livrent, sans réserve, à toutes sortes de débauches ; ils continuen souvent, jusqu'à ce qu'une *fievre* vienn les saisir & terminer leur vie. C'es ainsi que l'intempérance, & non le cli mat, est souvent la cause qui fait péri nos braves Matelots sur des côtes étran geres. Ce n'est pas qu'il faille retran cher de la nourriture des Marins ; mai ils trouveront dans la tempérance, l meilleur *remede* contre les *fievres*, & contre la plupart des autres Maladie qui les détruisent.

Moyens de les prévenir.

Les occupations des Matelots ne leu permettent pas toujours d'éviter d'êtr mouillés : quand cela arrive, ils doi vent changer d'habits, & prendre le moyens convenables pour rétablir l *transpiration*. Ils ne doivent point, dan ces cas, avoir recours aux *liqueurs spi ritueuses*, ni à d'autres *liqueurs fortes* ils doivent au contraire, prendre de boissons douces & *délayantes*, chaude à un certain dégré : ils doivent se cou cher immédiatement après, & ils trou veront dans un sommeil profond & dans une douce *transpiration*, le re couvrement de leur santé.

Quels doivent être les aliments des Marins.

Mais ce qui nuit le plus à la sant des Matelots, c'est la mauvaise qualit des *aliments*. L'usage continu de pro visions salées, vicie les humeurs, oc casionne le *scorbut* & d'autres Maladie opiniâtres. Il est difficile de prévenir ce Maladies dans des voyages de lon

eurs : cependant nous ne pouvons pas imaginer qu'on ne puiſſe entreprendre & effectuer ces voyages importants, ſans être néceſſairement expoſés à ces accidents (11).

---

(11) Il ſeroit difficile de donner une preuve plus éclatante de la poſſibilité de prévenir ces maladies, dans les voyages de long cours, que celle que nous fournit le célebre Capitaine COOK. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours, pendant lequel il a parcouru les climats les plus oppoſés, depuis le 52. dégré Nord, juſqu'au . dégré Sud, il n'a perdu qu'un ſeul homme, mort d'une *phthiſie pulmonaire*, ſur cent dix-huit qui compoſoient ſon Equipage. Les moyens mis en uſage, dans l'intention de préſerver les paſſagers du *ſcorbut* & des autres Maladies *putrides*, ſont auſſi ſimples, que faciles à mettre en pratique.

„ Nous avions, dit-il, à bord une grande quantité de *mâlt* ou *drege*, dont on faiſoit une boiſſon douce : on en donnoit une pinte ou trois chopines par jour à ceux qui avoient de la diſpoſition au *ſcorbut*. Quand le Chirurgien jugeoit à propos qu'on en donnât une plus grande quantité, on en faiſoit prendre juſqu'à trois pintes dans les vingt-quatre heures : c'eſt un des meilleurs *antiſcorbutiques* de mer, qu'on ait trouvé juſqu'ici.

Maniere dont a été traité l'Equipage du Capitaine Cook.

„ Nous avions auſſi une grande proviſion de *choux-croute*, qui eſt non-ſeulement une nourriture *végétale* très-ſalutaire, mais encore un très-bon *antiſcorbutique*. J'en faiſois donner une livre à chaque Matelot, deux fois par ſemaine, quand nous étions en mer, & plus ſouvent, quand on le jugeoit néceſſaire.

„ Les tablettes de Bouillon forment encore un article eſſentiel, dont nous avions auſſi une forte proviſion. On en donnoit ordinairement une once à chaque homme trois fois par ſemaine, & une plus grande quantité,

Par exemple, différentes eſpeces d
racines, de légumes, de fruits, pe

,, quand il le falloit, pour mêler à leurs poi
,, Quand nous pouvions nous procurer des *v*
,, *gétaux* frais, on les faiſoit cuire avec des t
,, blettes de Bouillon, de la farine de *fromen*
,, ou du *gruau d'avoine* : c'étoit leur déjeûn
,, le matin. Leur dîner étoit compoſé de *p*
,, ſecs, de *végétaux* frais, cuits avec une do
,, de tablettes de Bouillon.
,, Nous étions pourvus de *ſirops de limon*
,, d'*orange*, qu'on a mis en uſage dans différe
,, tes occaſions.
,, Parmi les autres articles de vivres, no
,, avions en proviſion du *ſucre* en place d'*huil*
,, & de la farine de *froment*, en place d'u
,, grande quantité de *gruau d'avoine.* Je pen
,, que le *ſucre* eſt préférable, par rapport à ſ
,, qualités *antiſcorbutiques*, à l'*huile*, qui pe
,, produire des effets contraires, du moins cel
,, qu'on donne ordinairement en mer à l'I
,, quipage.
,, Mais toutes ces proviſions, même les pl
,, eſſentielles, ſoit comme vivres, ſoit comm
,, *médicaments*, feroient généralement ſans ſu
,, cès, ſi on ne mettoit de la regle dans la m
,, niere de conduire l'Equipage.
,, Le mien étoit partagé en trois veilles
,, excepté dans quelques occaſions extraord
,, naires. De cette maniere, les hommes n'
,, toient point ſi expoſés aux intempéries d
,, l'air, comme s'ils euſſent veillé à tour d
,, rôle : ils avoient le temps de ſécher leurs h
,, bits, quand il arrivoit qu'ils étoient moui
,, lés, & on avoit grand ſoin de les expoſe
,, le moins poſſible à l'humidité. On entreteno
,, parmi eux une grande *propreté*; on veilloit
,, ce que leurs habits & leurs couvertures ſu
,, ſent conſtamment ſecs & propres.
,, On prenoit les mêmes précautions pou
,, entretenir le vaiſſeau ſec & propre dans le
,, entre-ponts. On l'aéroit deux ou trois foi

nt être conſervés long-temps ſur mer : s ſont les *oignons*, les *pommes de re*, les *choux*, les *citrons*, les *oranges*, *tamarins*, les *pommes*, &c. Quand ne peut conſerver ces fruits, on en prime les *ſucs*, que l'on garde, ou

par ſemaine, par le moyen du feu : on parfumoit les entre-ponts avec de la *poudre à canon*, humectée avec du *vinaigre* ou de l'eau. Je faiſois ſouvent du feu dans un pot de fer, placé dans le fond du vaiſſeau, ce qui en purifioit l'air dans les parties les plus baſſes.

„ On ne ſauroit prendre trop d'attention à la *propreté*, ſoit parmi les hommes de l'Equipage, ſoit dans l'intérieur du vaiſſeau. La moindre négligence, à cet égard, occaſionneroit une odeur *putride* dangereuſe, qu'on ne détruiroit que par le feu ; & ſi on ne mettoit pas en uſage ce moyen, il en réſulteroit de facheuſes conſéquences.

„ Les chaudieres étoient conſtamment propres. Je n'ai point permis qu'on donnât aux Matelots la graiſſe de bœuf ſalé & de porc, comme c'eſt l'uſage, dans la perſuaſion où je ſuis qu'elle expoſe au *ſcorbut*.

„ Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en procurer, quoique je n'en euſſe pas beſoin. Je regarde l'eau récemment puiſée, comme beaucoup plus ſalutaire que celle qu'on a gardée long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau en abondance pour tous les beſoins de la vie, ſans être forcé à une économie du côté de cet article eſſentiel.

„ Je ſuis convaincu qu'avec une quantité ſuffiſante d'eau fraîche, & une attention ſcrupuleuſe à la *propreté*, un Equipage ſeroit rarement attaqué de *ſcorbut*, quoiqu'il n'eût pas en proviſion quelques-uns des *antiſcorbutiques* dont on a parlé ".

frais, ou *fermentés*. Ils doivent serv
à *aciduler* toutes les boissons & tous l
aliments des Navigateurs, dans les voy
ges de long cours.

Le pain rassis & la vieille *biere*, co
tribuent beaucoup à corrompre les h
meurs: on peut conserver à bord
la farine pendant long-temps, avec
quelle on pourra faire tous les jours
pain frais. On peut aussi conserver
moût de biere en pâte, ou du *mâ*
on le fait infuser dans l'eau bouillante pe
dant quelque temps. Cette liqueur bu
même sous cette forme, est très-sain
& on a trouvé que c'étoit un *spécifiq*
contre le *scorbut*. On peut égaleme
faire provision de petits *vins*, de *cidre*
& quand même ils tourneroient à l'*aig*
ils feroient encore utiles en qualité
vinaigre. Le *vinaigre* est un grand *sp*
cifique contre les Maladies, & devr
être en usage dans tous les voyage
& sur-tout à la mer. Les Marins do
vent toujours *aciduler* leurs boissons
leurs *aliments* avec le *vinaigre*.

On doit aussi embarquer les an
maux qui peuvent être conservés v
vants; tels que les poules, les canard
les cochons, &c.: on usera abonda
ment de soupes faites de tablettes
Bouillon portatif, de purée de pois
d'autres *végétaux*. Ceux qui se sont f
miliarisés avec cette matiere, trouv
ront facilement ce qui convient po

ıſerver la ſanté de cette claſſe d'hom-s braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que ſi l'on ortoit une attention convenable au *ime*, à l'*air*, aux habits, &c. des ıs de mer, on en feroit les hommes monde les mieux portants; mais t que tous ces objets ſeront négli-, on verra arriver le contraire. 'oyez note précédente.)

Spécifique contre les cours de ventre, les fievres, &c.

Le meilleur *ſpécifique* que nous ayons ecommander aux gens de mer & aux dats Gardes-Côtes, ſur-tout pendant temps humides, eſt le *quinquina*. préviendra ſouvent les *fievres* & les :res Maladies dangereuſes. On peut mâcher environ un gros chaque jour; , ſi on le trouvoit trop déſagréable, peut le prendre ſous la forme ſuivante:

enez de *quinquina*, une once;
d'*écorce d'orange*, demi-once;
de *racine de ſerpentaire de Virginie* groſſiérement pulvériſée, deux gros.

n fait infuſer le tout, à froid, pen-nt deux ou trois jours, dans une nte d'*eau-de-vie*, & l'on en prend ı demi-verre deux ou trois fois par ur, une heure avant les repas.

Ce *remède* a été éprouvé comme un :cellent *ſpécifique* contre les *flux de ntre*, contre les *fievres putrides*, *in-rmittentes* & autres, dans les climats ıal-ſains.

Peu importe de quelle maniere o prépare ce *remede* : on peut le faire *i* *fuser*, comme nous venons de le dire dans de l'*eau-de-vie*, ou dans du *vin* ou dans de l'eau ſimple : on peut e core l'employer en *électuaire*, avec *ſirop de limon*, d'*oranges*, ou tout aut ſemblable.

§. II.

Des Ouvriers ſédentaires.

QUOIQUE rien ne ſoit plus contrai à la ſanté de l'homme que la vie ſéde taire, cependant la claſſe de ceux q y ſont livrés, comprend la plus gran partie de l'eſpece humaine. Preſq toutes les femmes, &, dans les p de Manufactures, la majeure partie c hommes doivent être rangés parmi gens ſédentaires (*b*)

Ce qu'on doit entendre par ouvriers ſédentaires;

(*b*) On appelle, en général, ſédentaire que les *gens de lettres*; mais l'on ne voit point po quoi cette dénomination feroit affectée à e ſeuls : elle convient également aux artiſa qui ont de plus le déſavantage particulier d'ê ſouvent obligés de ſe tenir dans des poſiti gênantes, ce que les *gens de lettres* peuvent doivent toujours éviter (12).

Par état ou métier ſédentaire.

(12) Ainſi tout ce que M. BUCHAN dit d ce Paragraphe, doit s'entendre, non-ſeulem des *Tailleurs*, des *Cordonniers* & des *Couteliers*, q nomme expreſſément, mais encore de tous les vriers qui ſont obligés de travailler renferm tels ſont, en général, tous ceux qui ſont oc pés dans les Manufactures; tous ceux qui t

L'Agriculture, le premier & le plus sai de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroient pas fournir de l'ouvrage à tous ses habitans; mais ils se trompent grossiérement (13).

L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée.

lent à l'aiguille; comme les *Lingeres*, les *Marchandes de Modes*, les *Brodeurs*, les *Tapissiers*, *&c.*: tous les ouvriers en petits objets; que les *Graveurs* sur métaux, sur les pierres s & en taille-douce; les *Ciseleurs*, les *Metteurs-en-Oeuvre*, les *Horlogers*, &c.: tous ceux qui ne travaillent que debout; comme les *Menuisiers*, *Ebénistes*, les *Imprimeurs*, &c.: tous ceux qui ne travaillent qu'assis; tels que les *Ecrivains*, les *Commis* & presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps; les autres, la position gênante & contre nature, dans laquelle ils travaillent: ceux-ci, l'air chaud, humide & privé d'*élasticité*; ceux-là les particules seches ou humides, mais toujours mal-faisantes, qui se détachent des matieres qu'ils travaillent & qu'ils avalent: de ces derniers sont sur-tout les *Lapidaires*, les *Perruquiers*, les *Parfumeurs*, les *Cardeurs* de laine, de crins, &c.

(13) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre: les François les tiennent tous les jours; & j'ai vu des personnes qui croyoient prouver leur assertion, en disant que, quelque petit que fût le nombre de Cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrein, susceptible de rapporter, qui ne fût cultivé; que, quoique ce nombre ne fût pas augmenté depuis une quinzaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de

Erreur de ceux qui pensent que la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitants.

On dit qu'un ancien Romain nourrissoit sa famille de la production d'u acre de terre. Les Anglois d'aujourd'hu pourroient le faire, s'ils vouloient s contenter de vivre comme les Romain Cela nous fait voir que, quelle que so la population dont l'Angleterre soit su ceptible, tous ses habitants pourroie vivre de la culture de la terre.

---

terres; qu'on en défrichoit encore tous les jour & que, par conséquent, s'il y avoit plus de ge à la Campagne, ils seroient inutiles, puisqu ne restoit rien à faire. Mais ces personnes ne fo pas attention que leurs preuves prétendues tou nent à leur désavantage; que c'est justeme parce qu'on s'occupe de défrichement & par qu'on multiplie les terres labourables, qu faudroit que les travailleurs fussent aussi mul pliés; que la petite quantité de ceux qui se de tinent au labourage, ne trouvant pas de mai qui puissent les aider, s'efforcent de faire se ce qui devroit être partagé en un grand nombr que la fatigue que sont obligés d'essuyer hommes utiles, les épuise de bonne heure, que cette espece, la plus respectable d'une N tion, se détériorant insensiblement, entraîne perte de l'Etat qu'elle nourrit.

Une autre raison, qu'il faut bien se garder passer sous silence, c'est que le peu de laboure fait que les Campagnes rapportent beauco moins qu'elles ne le devroient, parce que temps prescrit, pour la culture, étant borné, est impossible que si peu d'hommes, en si peu temps, fassent essuyer à la terre tout l'apprêt n cessaire, pour qu'elle produise, autant qu'e seroit susceptible de faire. L'Agriculture ne ra porte qu'en proportion du travail, & l'immor LA FONTAINE nous en donne une belle leç dans la jolie Fable du *Laboureur & de ses enfan*

Travaillez, prenez de la peine, &c. *F. I. Liv. V.*

L'Agriculture eſt une ſource inépui-e de richeſſes pour les habitants de que pays. Si elle eſt négligée, quels ſoient les tréſors que l'on apporte dehors, la pauvreté & la miſere oleront ce pays. Tel eſt & tel ſera jours l'état incertain du Commerce des Manufactures, que des milliers ommes peuvent être occupés au-rd'hui, & que demain ils ſeront obli-de mendier leur vie; ce qui ne peut ais arriver à ceux qui cultivent la e. Le travail leur fournit leur nour-re, & leur induſtrie eſt au moins s le cas de leur procurer les autres eſſités de la vie.

Avantages de l'Agriculture ſur le Commerce.

Quoique les travaux ſédentaires nt néceſſaires à la ſociété, cepen-t on ne voit pas pourquoi les hom-s qui s'y livrent, s'y aſtreignent quement, pour le reſte de leur vie. ces occupations étoient entre-mê-de travaux plus actifs, & qui nandaſſent plus d'*exercice*, elles ne oient jamais auſſi nuiſibles. C'eſt une oſe conſtante que la vie ſédentaire ne la ſanté. Un homme ne ſouffrira nt d'être aſſis quatre ou cinq heures jour; mais s'il eſt obligé de reſter s cette ſituation dix ou douze heu-, il rendra bientôt ſa ſanté délicate.

Cauſes de Maladies chez les ouvriers ſédentaires: le défaut d'exercice;

Le défaut d'*exercice* n'eſt pas ce qui t ſeul à la ſanté des hommes ſé-ntaires; ils ſouffrent ſouvent de l'*air* fermé qu'ils reſpirent. Il eſt très-

L'air renfermé;

ordinaire de voir, par exemple, dix o douze *Tailleurs* ou *Faiseurs de corps* assemblés & resserrés dans une peti chambre, où une seule personne au roit de la peine à *respirer* librement. I y restent, en général, plusieurs heur de suite, ayant souvent au milieu d'e plusieurs chandelles, qui tendent e core à consommer l'*air*, & à le rend moins propre à la *respiration*. L'*air* q a déjà été respiré, perd de son *ressor* & devient incapable de dilater les *po mons* : de-là la *phthisie* & les aut *Maladies de poitrine*, si communes a ouvriers sédentaires.

L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes ;

La *transpiration* même d'un gra nombre de personnes, rassemblées da un même lieu, rend l'*air* mal-sai le danger devient encore beaucoup p grand, si quelqu'une d'elles a les *p mons* affectés ou toute autre Malad Ceux qui se trouveront auprès de ce personne, forcés de respirer le mê *air*, ne manqueront pas d'en être commodés. Si c'est une chose diffic à rencontrer, que douze ouvriers dentaires jouissant d'une bonne sant il n'y aura personne qui ne sente q est dangereux d'en rassembler un gra nombre dans un petit espace.

Une posture gênée : exemple des Tailleurs, des

La plupart de ceux qui sont livrés a travaux sédentaires, sont constamm dans une posture courbée, tels que les *Ta leurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, & Une pareille position est singulièrem

aire à la ſanté : une poſition contre e s'oppoſe aux *fonctions vitales*, 'ez ces mots à la Table) & par quent doit détériorer la ſanté. Auſſi on ces ouvriers ſe plaindre généent des mauvaiſes *digeſtions*, de *ſités* ou *vents*, de *maux de tête*, de urs dans la *poitrine*, &c.

Cordonniers, des Couteliers, &c.;

ez les gens ſédentaires, les *ali-*, au lieu d'être portés par la poſdroite dans toutes les parties du, pour ſervir à la *nutrition*, s'ardans les *organes de la digeſtion*, que l'action des *muſcles*, des *vaiſ-*, &c. eſt, en quelque façon, e aux *inteſtins* : de-là les *indigeſ-* les *conſtipations*, les *vents* & les *ſymptomes hypocondriaques*, qui ent ſi conſtamment ces ſortes de mes. Sans l'*exercice*, aucune des *ions* ne peut ſe faire parfaitement; ſque la matiere qui doit s'évacuer ette voie, eſt retenue trop long- dans le corps, elle ne peut qu'a- des effets fâcheux, étant repom- de nouveau dans la maſſe des urs.

Les digeſtions vicieuſes.

ie poſition courbée eſt de même uiſible aux *poumons*. Quand ce eſt comprimé, l'*air* ne peut avoir ore accès dans toutes ſes parties, dilater convenablement. De-là *bercules*, ces *adhérences*, &c. qui minent ſouvent par la *conſomption*. us, l'action conſtante des *poumons*

Cauſes des Maladies de poitrine chez les hommes ſedentaires.

étant abſolument néceſſaire pour la [...]fection du *ſang*, ſi les *poumons* [...] malades, les humeurs ſe dépravent b[...]tôt, & toute la machine dépérit.

Maladies ordinaires des ouvriers ſédentaires: la gale, les ulceres, &c.

Les artiſans ſédentaires ne ſe re[...]tent pas ſeulement de la compre[...] que les *inteſtins* éprouvent ; ils ſe re[...]tent encore de celle qu'eſſuient les [...]ties inférieures. Cette compreſſion [...]rête la *cirulation* dans ces parties ; [...] les rend foibles & incapables de [...] *fonctions*. C'eſt ainſi que les *Taille*[...] les *Cordonniers*, &c. perdent ſou[...] l'uſage de leurs jambes : outre cela [...] ſang & les humeurs ſont viciées p[...] *ſtagnation ;* la *tranſpiration* eſt ſu[...]mée : de-là la *gale*, les *ulceres ſord*[...] les *puſtules* de *mauvais caractere* & [...]tres *Maladies de la peau*, ſi comm[...] parmi ces ouvriers.

La mauvaiſe conformation du corps ;

La mauvaiſe conformation du [...] eſt ſouvent la ſuite des travaux ſé[...]taires, ſoutenus avec trop d'app[...]tion. L'*épine du dos*, par exemple, [...] perpétuellement pliée, prend une f[...] voûtée, qu'elle conſerve enſuite to[...] vie. Or nous avons déja obſervé q[...] mauvaiſe conformation étoit contr[...] la ſanté, en ce qu'elle fait obſtacle [...] *fonctions vitales*, &c. (Voyez pag. 3[...] note 10 de ce Volume).

Les écrouelles, la conſomption, les

La vie ſédentaire occaſionne [...]nairement un relâchement univerſel [...] les *ſolides :* voilà la ſource princ[...] d'où découlent la plupart des Mal[...]

aſſiegent les perſonnes ſédentaires. *écrouelles*, la *conſomption*, les *affec-s hiſtériques* & la foule de *Maladies eufes*, ſi fréquentes actuellement, ent peu connues dans ce pays, avant les travaux ſédentaires fuſſent de-us auſſi communs; & elles ſont en-: preſque ignorées de ceux de notre on, qui ſont livrés à une vie ac- & à des occupations en plein *air*, ique dans les Villes de commerce, leux tiers au moins de leurs habitants oient attaqués. Maladies nerveu-ſes, &c.

l eſt très-difficile de remédier à ces ıx, parce que ceux qui ſont accou-ıés à la vie ſédentaire, perdent, ıme les enfants *noués*, toute incli-on pour l'*exercice*.

Cependant nous allons propoſer quel-:s idées relatives aux moyens de con-ver la ſanté de cette claſſe d'hom-: utiles, & nous eſpérons qu'il y en a d'aſſez ſages pour y faire attention.

Nous avons déja obſervé que ces rriers ſont ſouvent malades, par la on qu'ils ſe tiennent dans une poſi-ı courbée. Ils doivent donc tâcher ſe tenir, ſoit debout, ſois aſſis, s une ſituation auſſi droite que leurs upations peuvent le permettre. Ils vent auſſi changer de poſture le plus vent poſſible, & ne pas reſter trop g-temps de ſuite dans la même. Ils vent abandonner l'ouvrage de temps temps; ſe promener, aller à cheval Moyens de pré-venir tous ces maux. Change-ment de poſture: exercice;

(14), courir & faire tout ce qui p[...] donner de l'action aux *fonctions* [...] *tales*.

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

On accorde, en général, trop [...] de temps aux ouvriers pour pren[...] de l'*exercice*; & encore, quelque co[...] que soit ce temps, rarement est-il e[...] ployé convenablement. Un *Tailleu[...]* la journée, par exemple, ou un *T[...] rand*, au lieu d'employer ses mome[...] de loisir à se promener & à pren[...] de l'*exercice* en plein *air*, préfere s[...]

---

(14) Nous sentons bien que ce conseil ne [...] être donné à tous les ouvriers, sur-tout à c[...] qui sont à la journée, & ces derniers forme[...] plus grand nombre. Un cheval, soit qu'on[...] acheté, soit qu'on l'ait loué, entraîne dans [...] dépenses infiniment au-dessus de leurs facu[...] Si cependant les maîtres de maisons se trou[...] dans le pouvoir, ils doivent prendre l'*exe[...] du cheval*, comme le plus salutaire de tous; [...] me celui qui, en moins de temps, remplit [...] complétement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée, & tous ceux q[...] peuvent se procurer l'*exercice du cheval*, doi[...] se persuader qu'il est de la derniere import[...] pour eux de mêler les récréations à leurs [...] vaux; qu'en conséquence ils ne doivent trava[...] que quelques heures de suite, puis se prome[...] courir, &c.; après quoi reprendre le trav[...] & ainsi alternativement, jusqu'à la cessatio[...] leur journée; que c'est le seul moyen d'écha[...] à cette foule de Maladies dont l'Auteur vie[...] faire l'énumération, & de parvenir à une v[...] lesse sereine & tranquille, qui puisse les in[...] niser des biens que n'ont pas toujours pu [...] procurer leurs travaux, quelqu'assidus, q[...] qu'opiniâtres qu'ils aient été.

t d'aller au cabaret, ou de s'amu-
à quelque jeu ſédentaire, auquel
erd ordinairement, & ſon temps,
ſon argent.

Les poſitions courbées, dans leſ-
elles la plupart des ouvriers travaillent,
oiſſent être plutôt l'effet de l'habitude
de la néceſſité. On pourroit, par
mple, avoir une table, ſur laquelle
rroient s'aſſeoir en rond dix ou douze
lleurs, dont les jambes auroient la
rté d'être, ou pendantes, ou ap-
ées ſur un marche-pied, à leur choix.
pourroit de même entailler, dans
table, une place pour chaque ou-
r, de maniere qu'il pût, étant aſſis,
ailler auſſi à ſon aiſe qu'il le fait
ellement, les jambes croiſées.

Comment les Tailleurs devroient être aſſis en travaillant.

Nous recommandons à tous les ou-
rs la *propreté* la plus ſcrupuleuſe :
ſituation & leurs occupations la
dent abſolument néceſſaire. Rien ne
t contribuer davantage à conſerver
ſanté; & ceux qui la négligent,
-ſeulement courent le haſard de la
dre, mais encore deviennent incom-
des à la ſociété.

Importance de la propreté;

Les perſonnes ſédentaires doivent évi-
les *aliments venteux*, de difficile
ſtion, & obſerver la tempérance la
ſtricte. Un homme qui travaille
ement en plein air, pourra facile-
nt ſe tirer d'un excès de débauche;
is celui qui travaille à des occupa-
s ſédentaires, n'a pas le même avan-

De la tempérance.

tage. Voilà pourquoi il arrive souv
que ces derniers sont pris de *fiev*
après avoir beaucoup bu, ou après
grand repas : aussi dès qu'une telle p
sonne se sent la tête chargée, au
de courir au cabaret, dans l'intent
de se remettre, elle doit monter à c
val, ou se promener en plein *air* :
ces moyens, elle dissipera le mal-
qu'elle éprouve, beaucoup plus si
ment qu'avec des *liqueurs fortes*,
elle ne ruinera point sa *constitution*

Quels doivent être les amusements des gens sédentaires : le jardinage,

Afin de ne pas multiplier les re
particulieres que doivent suivre les
sonnes sédentaires pour conserver
santé, voici un plan général d'aprè
quel ils pourront se conduire. Que
cun d'eux, par exemple, cultive de
propres mains un petit jardin : il
bécher, planter, ensemencer & sa
dans ses moments de loisir. Il y t
vera un *exercice* & un amusement
il en retirera la plupart des choses
cessaires à la vie. Après le travail,
passe une heure dans son jardin
reviendra avec plus d'ardeur à son
vrage, que s'il avoit été tout ce te
oisif (15).

(15) Voilà encore un de ces conseils q
peut convenir à tous les ouvriers, sur-t
ceux qui travaillent dans les grandes V
parce que les Arts & Métiers, rassemblés
leur centre, mettent les artisans dans l'im
bilité de fréquenter ou d'avoir des jardins
le prix excessif du terrein relegue communé

.a culture de la terre concourt de :e maniere à la conservation de la é. Non-seulement elle exerce pres- toutes les parties du corps, mais ›re l'odeur de la terre & des plan- fraîches revivifient & récréent les ts, tandis que le spectacle perpé-

Comment la culture de la terre entretient la santé.

---

des Faux bourgs. La ville de Sheffield, que ›UCHAN va proposer pour exemple, est la , je crois, que l'on pourroit citer. La vie menent les ouvriers qui l'habitent, tient ıblement à des circonstances que nous ne ons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. onseil ne peut donc gueres regarder que les ers des Bourgs, des petites Villes & des manu- res, reléguées ordinairement hors des gran- 'illes, ou dans leurs Fauxbourgs. Cepen- le nombre de ces derniers est encore assez dérable pour justifier le sentiment de l'Au-

est très-certain que si tous les ouvriers qui à la portée d'un jardin, ou de quelque de terre, vouloient se livrer, de temps en s, aux occupations du jardinage, ils joui- t d'une santé que leurs travaux ne tendent détériorer, & trouveroient les vrais moyens lancer les inconvénients qui en sont la suite. utre avantage très-essentiel qu'ils en reti- ent, c'est que, parvenus à un certain âge, t perdu les forces nécessaires qu'exigent travaux, ils trouveroient dans les occupa- faciles du jardinage, une ressource, ou e la misere, ou contre l'ennui; partage or- re de la vieillesse, le plus redoutable destruc- de notre être, & le fidele compagnon de veté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oi- é tuent de vieillards : le poison est d'autant subtil, que la vie occupée que ces ouvriers ent menée jusqu'alors, étoit plus active. e est la triste destinée, des hommes, qu'ils vent infailliblement leur perte dans le repos

Avantages importants du jardinage, sur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui & l'oisiveté.

tuel des chofes qui muriffent, flatt & réjouiffent le cœur. Les homı font tels, qu'ils fe plaifent toujc dans les chofes qu'ils n'ont qu'en p pective, quelque éloignées & quel communes qu'elles foient. Auffi arriv il que la plupart des hommes plante fement, bâtiffent, &c. Ces occupat paroiffent avoir été les feules des miers temps; & lorfque les Rois les Conquérants cultivoient la te on peut croire qu'ils connoiffc auffi-bien que nous en quoi confi le vrai bonheur.

Exemple des habitants de Schef-field.

Il paroît romanefque de recomn der la culture d'un jardin à des vriers, dans une Ville; mais l'ol vation prouve que ce plan eft p cable : ainfi dans la ville de Sheffi dans la Province d'York, où l'on beaucoup d'ouvrages en fer, il r

---

auquel ils fe livrent, dès qu'ils font parve un certain âge, Car bientôt les infirmités maladies auxquelles avoient donné nail leurs occupations, reparoiffent avec viole & emportent ces malheureux en peu de t Le feul remede que l'on puiffe propofer hommes refpectables, ce font donc de nou occupations, proportionnées à leur âge leurs forces. Le jardinage & les autres tr faciles de la Campagne, rempliffent pai ment cette *indication*. Ils y trouveront moyens de chaffer l'ennui, en fe faifa genre de vie, dont le travail, toujours re leurs forces, fera, tout à la fois & l'alir & le foutien.

pre

ſque pas un compagnon *Coutelier* i ne poſſède un morceau de terre, 'il cultive comme un jardin. Cette tique a les effets les plus ſalutaires. e porte ces ouvriers, non-ſeulement rendre de l'*exercice* en plein *air*, is encore à manger des légumes, racines, &c. de leur propre cru, quels ils n'auroient point penſé ſans a. On ne voit point pourquoi les vriers des Manufactures, dans les res villes de l'Angleterre, ne ſui- ient point la même méthode.

Les ouvriers des Campagnes ſont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ?

Les ouvriers ont trop d'inclination e raſſembler dans les grandes Villes : peuvent en tirer quelques avanta- ; mais auſſi ce gout eſt ſujet à ucoup d'inconvénients. Tous les ou- ers qui vivent à la campagne, ſont même de ſe procurer une piece de re ; ce qu'ils font pour la plupart. la leur procure de l'*exercice*, & les met état de vivre plus agréablement. Il t de notre obſervation, que les ou ers qui vivent à la Campagne, ſon ucoup plus heureux que ceux qu ent dans les grandes Villes. Ils jouiſ t d'une meilleure ſanté ; ils viver s une plus grande abondance, & ont preſque tous une nombreuſe fa- lle bien portante.

Combien l'exercice en plein air eſt néceſſaire à la ſanté.

En un mot, *l'exercice* en plein *air*, 'il ſoit pris d'une façon, ou d'une tre, eſt abſolument néceſſaire pour ſanté. Ceux qui le négligent, quoi-

qu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie devenus foibles & efféminés, ils languissent pendant quelque temps, & sont enlevés par une mort prématurée

§. III.

Des Gens de Lettres (16).

UNE trop forte application d'espr est si nuisible à la santé, qu'on n peut citer qu'un petit nombre d'exemples de gens d'étude qui soient for & bien portants.

Inconvénients de l'étude opiniâtre. Une étude suivie demande toujou une vie sédentaire; & lorsque l'appl cation est jointe au défaut d'*exercice*

(16) La matiere qui fait le sujet de ce Par graphe, a été traitée par plusieurs Auteurs. M TISSOT a fait l'énumération de ces Ecrivai dans la Préface de sa belle Dissertation sur *santé des Gens de Lettres* : cela n'a pas empêché c habile Praticien de s'exercer sur cet objet in portant; & son expérience & son savoir ont lui donner le caractere de la nouveauté. No ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ce de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux cabinet, voudroient connoître, d'une manie plus étendue, cette matiere, qui, d'après le plan M. BUCHAN, ne pouvoit être qu'esquissée. Cepe dant si l'on compare ces deux Auteurs, l'on ver que sur les préceptes ils se rapportent parfai ment, & l'on aura une nouvelle conviction q la Médecine, qui est une science de raisonn ment & d'observation, ne variera jamais dans l conseils, quand elle sera traitée par de gran hommes.

en résulte les plus mauvais effets. n a souvent vu qu'une étude opiniâ:, de peu de mois, a ruiné la plus cellente *constitution*, & qu'elle a susé une foule de *Maladies nerveuses*, 'on n'a jamais pu guérir. Il est évint que l'homme n'est pas plus fait ur une application continuelle, que ur une action perpétuelle; il seroit ssi-tôt détruit par l'une, que par utre.

Le pouvoir de l'ame sur le corps tel, que toutes les *fonctions vitales* nt soumises à ses influences, & qu'elle célere ou retarde leur action, dans esque tous les dégrés possibles. C'est nsi que la gaieté, la joie accélerent la *culation*, & provoquent toutes les *rétions*; tandis que la tristesse & les flexions profondes ne manquent jaais de les arrêter, ou de les susndre.

Trop d'application nuit au corps & même à l'esprit:

Il s'ensuivroit de-là qu'il seroit néssaire, pour la santé, de fuir toute plication. Il est certain qu'un homme i pense continuellement, jouit rareent à la fois, & des avantages de la nté, & de la force de l'esprit; au u que celui qui, si cela peut se dire, *pense point du tout*, possede en géral l'un & l'autre.

Ses funestes effets.

Penser perpétuellement, c'est, comme n dit, ne pas vouloir penser longmps. Les grands penseurs deviennent n général stupides, ou foux en peu

d'années, & nous présentent une triste preuve de la maniere dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonctions : quand elle est portée à l'excès, elle devient vice ; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissements qui demandent de l'*exercice*, soit de toute autre maniere.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui uni ensemble, & l'ame, & le corps ; ni quelle est la maniere dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre : nous parlerons seulement des Maladies auxquelles sont exposées les personnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

Article premier.

Des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

Causes de la goutte chez les gens de lettres ;

Les *gens de lettres* sont singuliérement sujets à la *goutte*. Cette Maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises *digestions* & dans la *transpiration* arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jus

ı'au ſoir, digere comme il faut, & ıe ſes *ſecrétions* ſoient en quantité ›nvenable. Quand la matiere qui *tranſ-re* à travers la *peau*, eſt retenue dans corps, & que les humeurs ne ſont ıs élaborées comme il convient, il ›it en réſulter des Maladies.

De la pierre & de la gravelle;

Ces mêmes perſonnes ſont ſouvent :taquées de la *pierre* & de la *gravelle*. *'exercice* facilite ſinguliérement la *ſé-étion* & la ſortie de l'*urine*. La vie dentaire doit donc produire l'effet ›ntraire. Il n'y a perſonne qui ne puiſſe : convaincre de cette vérité, s'il ob-:rve que l'on urine beaucoup plus le ›ur que la nuit, & beaucoup plus uand on ſe promene, quand on monte cheval, que lorſque l'on reſte en :pos.

Des Maladies du foie.

La vie ſédentaire arrête la *circulation* ans le *foie;* elle occaſionne des *obſ-:uctions* dans ce *viſcere* : de-là les *ſquirres* u *foie*, ſi fréquents chez les *gens de :ttres*. La *ſecrétion* de la *bile* & ſon mê-ınge avec les *ſucs* des *inteſtins*, ſont ſi éceſſaires à une partie de l'*économie nimale*, que lorſqu'ils n'ont pas lieu, ı ſanté doit en être altérée. La *jauniſſe*, :s *indigeſtions*, la perte de l'appétit, la eſtruction du corps entier, ſont les uites funeſtes de la *bile* viciée, ou arrêtée ıans ſes *couloirs* (17).

(17) D'après les propriétés de la *bile*, (Voyez e mot à la Table,) il eſt évident qu'elle eſt de

Causes des Maladies de poitrine ; Il y a peu de Maladies plus funest[es] aux *gens de lettres*, que la *consomptio[n]*. Nous avons déja observé que les *p[...]*

la plus grande importance dans la *digestion*. No[us] avons fait voir, (p. 116, note 7, de ce Volume[)] que lorsque les *aliments* sont convertis, par [le] moyen de l'*estomac*, &c., en une pâte liquide a[p]pellée *chymus*, cette pâte couloit par l'orifice inf[é]rieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestin[s]* & que là elle recevoit une nouvelle préparatio[n] par le secours de la *bile* qui filtre dans le *duod[é]num*. Mais comment la vie sédentaire peut-el[le] arrêter la *circulation du sang* dans le *foie?* comme[nt] peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c? U[n] coup d'œil jetté sur ce *viscere* & sur les parti[es] qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans to[ut] son jour.

Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscere. Les *veines* qui viennent de la *rate*, située da[ns] l'*hypocondre* gauche ; qui viennent des *intestin[s]* du *mésentere* & du *mésocolon*, qui sont deux *mem[]branes*, autour desquelles sont attachés les *inte[s]tins*; qui viennent des *épiploons*, deux autres *mem[]branes* étendues sur les *intestins* ; qui viennent [de] la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans u[ne] échancrure du *foie*, & dans laquelle se rend u[ne] partie de la *bile* préparée par ce *viscere*; toutes c[es] *veines*, qui rapportent le *sang* de toutes les parti[es] que nous venons de nommer, aboutissent à u[ne] grosse *veine*, que les *Anatomistes* appellent *Vei[ne] porte*, laquelle se rend dans le *foie*. Elle se divi[se]

Bile du foie. à l'infini dans ce *viscere*, & dépose dans les p[e]tites *glandes* ou *lobules*, dont est composée presq[ue] toute la substance du *foie*, les parties *bilieuses* q[ue] le *sang* a reçues des différents *visceres* qu'il vie[nt] de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parti[es] *bilieuses*, est jetté dans la *veine cave*, où il trou[ve] celui des autres parties du corps, ave[c] lequel [il] recommence une nouvelle *circulation*. (Voye[z] pag. 31, note 10 de ce Volume).

Toutes ces petites *glandes*, dont est composé[e] la substance du *foie*, & qui ne sont que de petite[s] globules, donnent origine à des tuyaux fort pe[]tits, appellés *pores biliaires*, qui, devenant d[e]

ons ne font point dilatés convenable-
ent chez ceux qui ne font pas d'*exer-*
ce, & que l'*obstruction*, l'*adhérence* de
viscere en font les suites ordinaires :

---

us gros en plus gros, par leur réunion, abou-
fent tous à un seul canal, qu'on appelle *canal*
patique. Il y a probablement d'autres *pores bi-*
ires, par lesquels la *bile* se rend dans la *vésicule*
fiel; mais la petitesse de ces *pores* fait qu'on n'a
s encore pu s'assurer de leur existence. Quoi
'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par on sejour, contracte une consistance & une amer-tume considérable, que n'a pas celle du foie. Ces deux especes de *biles* se déchargent dans le *duodenum*, (le premier des *intestins*,) par un ca-nal commun, où, se mêlant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Bile de la vésicule du fiel.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des *pores biliaires*; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'*artere* dans le *foie*; à la mobilité dont jouissent tous les *organes* du *bas-ventre*, dont toutes les *veines* aboutissent à la *veine porte*: que l'on fasse attention que les *intestins*, le *mésentere*, le *méso-colon*, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la *circulation* de leurs *flui-des*: enfin que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du *cœur* à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'*exercice*, on ne supplée pas au défaut d'action de ces *organes*, les liqueurs ne circuleront pas; elles s'arrêteront dans leurs *vaisseaux* ou *couloirs*; elles occasionneront des *engorgements* & des *obstructions*: de-là les foiblesses d'*estomac*, les pertes d'appétit, les *indigestions*, les *vents*, les *coliques* cruelles auxquelles sont sujets les *gens de lettres*; l'épaississement de la *bile*, les *calculs biliaires*, la *jaunisse*, enfin l'*hypocon-driacie*, qui peut dépendre, soit d'une conten-tion d'esprit, soit de l'*engorgement* des *visceres* du *bas-ventre* & du dérangement des *digestions*; mais qui est toujours l'effet de l'inaction, &c.

mais chez les *gens de lettres*, outre défaut d'*exercice*, la position dans l quelle ils travaillent en général, e encore nuisible aux *poumons*. Ceux q lisent, ou qui écrivent beaucoup, so exposés à contracter l'habitude de pencher en devant, d'appuyer & c presser leur poitrine contre une table ou contre un bureau; & il n'est p de posture plus contraire à l'action d *poumons*.

Des Maladies du cœur;

Les mouvemens du *cœur* peuvent ég lement être lésés par cette posture. J me rappelle qu'à l'ouverture d'un cad vre, nous trouvames le *péricarde*, adhé rent aux *côtes*, de maniere à faire croi que l'action du *cœur* avoit été gênée a point d'avoir occasionné cette mort. E effet, il est très-probable que la cau de ce phénomene singulier étoit due à ce que cet homme, qui étoit écri vain, avoit vécu dans une position for cée, ayant toujours eu la *poitrine* ap puyée sur la carne d'une table.

Des Maladies des organes de la digestion;

Il est impossible de jouir d'une bonn santé, si l'on ne digere comme il faut le *aliments*; & ceux qui s'appliquent beau coup; qui, de plus, menent une vi sédentaire, ne manquent jamais d'avoi les *facultés digestives* foibles & privées d leur action: de-là les humeurs resten crues; elles se vicient: les *solides* s'affoiblissent, se relâchent, & toute la *constitution* dépérit.

Une longue & sérieuse application cau-

souvent de dangereux *maux de tête*, i conduisent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, a *paralysie* & autres Maladies funestes. moyen de les prévenir, c'est de ne nais rester à l'étude trop long-temps suite; d'aller réguliérement, une fois jour, à la garde-robe, soit en prent des *aliments* convenables, soit en nant souvent quelques petites dode *minoratifs*. (Voyez ce mot à la ole).

Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, &c.;

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, it souvent sujets aux *Maladies des yeux*. idier à la lumiere est particuliérent nuisible à la vue. On ne doit le e que le plus rarement possible. Lors'on y est forcé, les yeux doivent e à l'abri de la lumiere, & la tête doit point être trop penchée. Quand yeux sont fatigués & douloureux, faut tous les soirs & tous les matins étuver avec de l'eau froide, à laelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-*, dans la proportion d'une partie *au-de-vie*, sur six parties d'eau.

Des Maladies des yeux;

Nous avons déja fait voir que les *rétions* péchoient chez les *gens de res*. Les humeurs auxquelles elles ivent donner passage, étant retenues ns le corps, occasionnent souvent *ydropisie*. Il n'y a personne qui n'ait servé que les jambes deviennent enflées : le défaut d'*exercice*, & que l'*exercice*, au contraire, les désenfle. Il n'est i difficile de voir quel *remede* il

De l'enflure des jambes & de l'hydropisie;

faut rapporter pour prévenir cet ac-
cident.

Des Maladies nerveuses.

Les *gens de lettres* sont souvent atta-
qués de *fievres*, sur-tout du *genre ne*r-
veux. Une application, long-temps con-
tinuée, est si nuisible, qu'elle déroute,
pour ainsi dire, toute la machine; s'o
pose aux *fonctions vitales*, & donne na
sance à toutes les Maladies de l'espr
Aussi le *délire*, la *mélancolie*, & même
folie, sont-ils souvent les effets funest
de cette application. En un mot, to
tes les Maladies qui reconnoissent po
cause le mauvais état des humeurs,
défaut des *secrétions* ordinaires &
foiblesse du *systême nerveux*, peuve
être produites par une étude trop o
niâtre.

L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

De toutes les Maladies qui afflige
les *gens de lettres*, la plus triste,
plus désespérante, & dont ils manque
rarement d'être attaqués, est l'*affecti*
hypocondriaque. On pourroit plutôt l'a
peller une complication de Maladie
qu'une Maladie simple. Dans que
triste situation ne réduit-elle pas so
vent l'homme le plus aimable & le mie
constitué? Il n'a plus de forces; il ma
que d'appétit. Son esprit est couve
d'un nuage perpétuel; il vit dans u
crainte constante de la mort; il che
che par-tout du soulagement; il le ch
che dans les *remedes*; mais, hélas! to
jours en vain. Ceux qui sont attaqu
de cette Maladie, quoique souve

liculisés, méritent notre pitié & notre ompassion.

Rien de plus contraire aux loix de Nature, que de faire de l'étude sa ule occupation. Un homme qui ne it autre chose que d'étudier, est rarement utile à la société. Il néglige sount les devoirs les plus importants de vie, pour ne s'occuper que d'objets ivoles. Rarement même arrive-t-il i'une invention utile soit uniquement produit de l'étude. Plus les homes s'enfoncent dans des recherches ofondes, & plus, en général, ils éloignent de la route du sens comiun : ils perdent souvent de vue, & :s mêmes recherches, & la raison. es spéculations profondes, au lieu de :ndre les hommes meilleurs & plus iges, n'en font, pour l'ordinaire, que es sceptiques, qui deviennent le jouet u doute & de l'incertitude. Tout ce u'il est nécessaire qu'un homme sache our vivre heureux, est aisé à savoir; our le reste, semblable à l'*arbre défendu*, ne sert qu'à nous rendre plus malheu:ux.

Désordres moraux dans lesquels entraînent les applications trop sérieuses.

ARTICLE II.

De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant.

LES *gens de lettres* qui veulent soula:er leur esprit, ne doivent pas seulenent cesser de lire & d'écrire : ils doi-

Ce qu'il faut qu'ils fassent

quand leur esprit est fatigué par l'étude.

vent encore se livrer à des récréatio qui soient capables de les distraire, & qui, bien loin de demander de l'at tention, leur fassent oublier les affair du cabinet. Une course à cheval, un promenade dans un lieu solitaire, bie loin de détendre l'esprit, l'entretier nent au contraire dans ses idées. Rie ne peut récréer l'esprit & le distrai des réflexions sérieuses, comme l'a tention aux objets agréables. Elle fou nit à l'esprit une espece de divertiss ment qui le soulage.

Ce que les Savants pensent des récréations.

Les Savants contractent souvent d mépris pour ce qu'on appelle compa gnie amusante: ils ont honte de fre quenter d'autres personnes que des Ph losophes. C'est cependant prouver qu'i ne sont gueres Philosophes eux-même Tout homme est indigne de ce nom qui dédaigne de se dissiper dans la so ciété de personnes gaies & enjouée La compagnie des enfants peut mêm récréer l'esprit & dissiper le sombre dans lequel l'étude ne jette que tro souvent (18).

(18) SOCRATE & AGÉSILAS, qui vont cheval sur un bâton avec leurs enfants: le gran Pontife SCÉVOLA, SCIPION, LOELIUS jouant aux petits palets, & faisant des ricoche au bord de la mer pour se délasser de leurs tr vaux, & conserver par-là leur santé, leu forces, leur gaiété, (*Val. Max.*): tant d'autre grands personnages, dont l'histoire s'est plu d nous conserver les noms fameux & les action

Comme il faut que les *gens de lettres* travaillent nécessairement dans un lieu ré, ils doivent choisir pour cabinet la :e la plus grande & la plus aérée.

Ce que doit être le cabinet des gens de lettres.

---

imes, qui se sont fait gloire d'être bons :s, bons peres, bons amis, bons citoyens, n des hommes agréables & utiles à la société, oient faire rougir la plupart de nos Lettrés, , par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, jamais rien produire d'utile & même de passe, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvents qu'entraîne ce genre de travail mal-entu.

es prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux niers éléments de la *Physique*. Ils ignorent lles sont les influences du corps sur l'ame, ique les plus grands hommes les aient très-1 connues, & aient senti que l'esprit est souà la Médecine, aussi-bien que le corps. L'a-, disoit DESCARTES, dépend tellement du pérament & des dispositions des *organes* du ps, que si l'on pouvoit trouver un moyen igmenter notre pénétration, ce seroit dans la decine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet nme immortel pressentoit, l'illustre HOFFNN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expressent, qu'il a connu des gens stupides à qui il onné de la raison, en leur faisant prendre du ivement. (*De motu optimi corp. Medic.*, §.IX.)

Pouvoir de la Médecine sur les Maladies de l'esprit.

Quel est l'homme qui n'en a pas vu des mples dans les jeunes gens, sans éducation, ont voyagé ? Tel étoit l'objet du mépris sa famille, par son ineptie & son peu de létration, qui, prenant son parti, par ennui, désœuvrement ou par désespoir, se met à irir le monde. Il y reste plus ou moins d'an-:s. Sa famille, satisfaite de son départ, l'a :sque oublié, quand il arrive fort, vigouix, adroit, poli, honnête, & doué d'autant ntelligence, qu'il en avoit peu. Il devient soutien, l'appui de cette même famille, dont paroissoit être à jamais un membre inutile.

Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, &c. ;

C'eſt le ſeul moyen, non-ſeulement prévenir les mauvais effets de l'*air* re fermé, mais encore de récréer ſes e prits, & de donner à l'ame & au co les diſpoſitions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE, Poëte tragiq ſe retiroit dans une caverne obſcu pour y compoſer ſes Tragédies, & q l'Orateur Grec, DÉMOSTHENE, choi ſoit, pour étudier, un lieu où il pût rien voir, ni entendre. Quelc déférence que l'on doive à ces no reſpectables, on ne peut cependant s'e pêcher de condamner leur gout. peut aſſurément faire un auſſi bon c vrage dans un appartement bien déco que dans une caverne; & on peut c tainement avoir des idées auſſi heur ſes, lorſque les rayons du ſoleil p rifient l'*air* & embelliſſent un cabin

---

Il devient bon mari, bon pere, bon ami qui doit-il toutes ces excellentes qualités? te à l'éducation? On la lui a refuſée; on l'en croyoit pas digne. C'eſt donc aux mou ments que les voyages ſuſcitent.

Contre l'hypocondriacie.

Le grand *air* & le mouvement facilitent la culation, favoriſent la *tranſpiration*, anim l'action des *nerfs*, fortifient tous les membr Tout le monde ſait que de ſimples voyag entrepris par des Savants, pour aller voir Bibliotheques éloignées, ou pour tout au objet, les ont guéris de l'*hypocondriacie*, à quelle ils étoient ſujets. Il eſt étonnant, PLINE, le jeune, combien le mouvem & l'exercice du corps animent l'action l'eſprit.

u lorsqu'on leur en interdit l'en-
re (19).

eux qui lisent ou écrivent beaucoup, ent être très-attentifs à la position ls gardent en étudiant. Ils doivent

Dans quelle position ils doivent travailler.

———

) Voilà une de ces questions sur lesquelles bien difficile de porter un jugement cer- Il faut convenir que, d'après les princi- vrais & constants, exposés jusqu'à présent M. BUCHAN, un cabinet embelli par les ns du soleil; purifié par un *air* sans cesse uvellé, & décoré d'objets agréables, peut uir des idées heureuses, parce que la *cir-ion* & les *secrétions*, aidées par ces moyens saires, favorisent le jeu du *fluide nerveux*: cette situation agréable peut-elle convenir utes les especes d'idées? Le sublime COR-LLE & le terrible CRÉBILLON, cherchant nétrer les secrets les plus cachés de la po-ue & du cœur humain: l'immortel DES-TES, le savant & profond MALLEBRAN-, plongés dans les réduits sombres & inac-bles de la Métaphysique: le sage HELVÉ-IS & l'illustre Comte DE BUFFON, achar-, pour ainsi dire, à la poursuite de la vé-; tous ces grands hommes n'attendent cer-ement pas que des objets agréables vien-t les aider dans la création de leurs idées. LLEBRANCHE nous dit même que dans les litations profondes, on ne peut être assez l, assez isolé; qu'on ne peut trouver de aite assez sombre, assez obscure, & que le indre objet étranger ou indépendant de celui nous occupe, devient un obstacle, qui, ipant la succession de nos idées, resserre le ie, & met des entraves à l'imagination. Il 'a point de Philosophes, point de Physiciens, ne reconnoissent cette vérité, & qui ne la ttent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets réables, doivent suivre le conseil de

être alternativement assis & debou
tóujours dans la situation la plus dro
possible. Ceux qui ne font que dicte
peuvent le faire en se promenant.

ARTICLE III.

De l'Exercice des Gens de Lettres.

Avantage de lire & de parler haut.

C'EST un excellent *exercice*, non-se lement pour les *poumons*, mais enco pour tout le corps, que de lire & parler souvent haut. Aussi les *gens lettres* retirent-ils un grand avantage débiter des discours en public. Il est vr qu'il y en a qui se font mal par les e

---

M. BUCHAN. Tout le monde sait que l'ingénieu & inimitable LA FONTAINE avoit pour cab net la Nature entiere. Tantôt au pied d'u chêne, & tantôt sur le bord d'un ruisseau, ne composoit que dans les lieux qu'habitoie les animaux, qu'il faisoit parler. Aussi est-il par excellence, le Peintre de la Nature. Le CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELLE &c., auroient-ils été aussi galants, aussi spiri tuels, s'ils n'avoient point été admis à la Cou brillante & voluptueuse de la célebre Duchess DU MAINE? Convenons donc que le carac tere & le genre d'occupation d'un homme d Lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais conve nons aussi, que plus les sujets sur lesquel méditent les *gens de lettres*, sont sérieux, plu ils doivent donner du relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire; & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

qu'ils font ; mais c'eſt leur propre :. Celui qui meurt victime de ſes *ons*, ne mérite aucune pitié.

ous les Auteurs de Médecine ont nu le matin comme le temps le propre à l'étude, & ils ont eu raiſon ; c'eſt auſſi le temps le plus propre l'*exercice*, parce que l'*eſtomac* eſt e, & que les eſprits viennent d'ê- enouvellés par le ſommeil.

Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice.

s *gens de lettres* devroient donc oyer quelquefois le matin à ſe pro- er, à monter à cheval, ou à faire qu'autre *exercice* en plein *air*. Ils rneroient au travail avec beaucoup de plaiſir, & ils feroient beaucoup d'ouvrage, que s'ils y employoient fois le même temps, leurs eſprits déja épuiſés de fatigue.

Idée qu'ils doivent ſe faire de l'exercice.

ne ſuffit pas de ne prendre de l'*exer-* que lorſqu'on a du temps de reſte. t homme de lettres doit faire de *cice* une affaire capitale, & il doit auſſi attentif à ſes heures de ré- tion, qu'à ſes heures d'étude (20).

) Il faudroit donc que les *gens de lettres* ſent un plan, d'après lequel ils ſe condui- t dans leur récréation, comme dans leur ; mais il faudroit qu'ils ſe conſultaſſent nêmes, pour ſe fixer les heures de l'une l'autre. J'ai vu des perſonnes qui ne pou- t travailler de la journée, s'ils avoient érangés le matin. Il falloit que ces per- s ſe miſſent à l'ouvrage en ſortant du lit; ıelque affaire ou quelque viſite venoient

Avantages de la musique.

La *musique* a le pouvoir le plus h reux de récréer l'esprit fatigué de

---

les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouv plus rien faire de la journée. J'en con d'autres à qui il faut une couple d'heures se *mettre en train*, & qui ne peuvent ja travailler qu'ils n'aient déjeûné. On voit le temps de l'*exercice* ne peut être le même ces deux classes d'hommes.

Temps qu'il faut donner à l'exercice

Il faudra donc que les premiers se li au travail dans les instants qui leur son plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de lit, & qu'ils s'en occupent pendant troi quatre heures. Mais qu'ils n'attendent qu'ils soient fatigués : qu'ils quittent tou le travail, de maniere qu'ils puissent pre de l'*exercice* pendant une heure & demie, heures avant le dîner. Pour les seconds s'exerceront immédiatement en sortant du & cet *exercice* sera également de deux he L'*exercice* sera infiniment plus favorable derniers, qu'aux premiers, par la raison apporte l'Auteur.

Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer.

Les *gens de lettres* doivent éviter de se tre à table immédiatement après le trava après l'*exercice*. Il faut qu'il y ait au n une demi-heure d'intervalle entre l'un & tre. Quelques instants après le dîné, ils dront un *exercice* modéré, tel que celui promenade, ou ils rempliront quelques de de famille ou d'amitié, qui ne fatiguen l'esprit, ni le corps. Ils travailleront en encore quelques heures; après quoi ils vreront aux plaisirs & aux amusements société.

On trouvera, sans doute, que nous r sons le temps du travail à peu de chose, se croira d'autant plus fondé à nous fai reproche, que, dans le sein de l'étud temps vole avec une rapidité d'autant grande, que l'occupation est plus sérieuse que l'on entend dire tous les jours au

Ce ſeroit un grand avantage pour les *gens de lettres*, ſi, familiariſés

, que la vie de l'homme eſt trop courte
ipprofondir & poſſéder parfaitement même
ule des parties d'une ſcience. Je ſais qu'il
n très-petit nombre d'hommes ſupérieurs
on n'oſeroit pas donner ces conſeils : ce
une eſpece de crime de les diſtraire.
ARTES, livré aux plus ſublimes médi-
s, traçant le chemin qui va conduire les
es à la vérité; NEWTON, découvrant &
ppant les loix de la Nature; MONTES-
U, compoſant un Code pour toutes les
is & pour tous les ſiecles; doivent, dit
ISSOT, être reſpectés dans leurs occu-
s : ils ſont nés pour les grands travaux;
n public les exige.
is combien compte-t-on d'hommes dont
illes ſoient auſſi intéreſſantes? La plu-
le ceux qui ſe diſent *gens de lettres*, per-
nutilement leur temps & leur ſanté : l'un
le les choſes les plus communes; l'autre
ce qu'on a dit cent fois; un troiſieme
pe de recherches les plus inutiles : celui-
tue, en ſe livrant aux compoſitions les
frivoles; celui-là, en compoſant les ou-
s les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux
au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit
: public en retirera. Le plus grand nom-
'ont même jamais le public en vue; ils
vorent l'étude que comme les gourmands
ent les viandes, pour aſſouvir leur paſ-
qui, trop ſouvent, leur fait négliger
evoirs les plus eſſentiels.
ſont ces gens-là qu'il faut arracher de
abinet, qu'il faut forcer au repos & aux
ements, ſeuls moyens d'éloigner les maux
es aſſiegent, & de rétablir leurs forces.
eurs, le temps qu'ils paſſent hors de leur
et, n'eſt pas perdu. Ils reviendront au
l avec une ardeur nouvelle, & quelques
s conſacrées tous les jours au loiſir, ſe-

avec cette ſcience, ils pouvoient
amuſer, après un long travail, en joı

ront bien récompenſées par la jouiſſance ı
longue ſanté, qui prolongera le temps de
études. Souvent même c'eſt au milieu de
laſſements que naiſſent les idées les plus
reuſes; & c'eſt en ſe promenant à la Ca
gne, qu'un des plus beaux génies de ce
a compoſé ſes immortels Ouvrages. L'ar
développe mieux en plein air; les parois
ſerrés du cabinet, l'appetiſſent: l'odeu
fleurs champêtres l'éleve, celle de la l
l'abat; & la comparaiſon de PLUTARQU
bien juſte: un peu d'eau nourrit & fc
les plantes, une plus grande quantit
étouffe; il en eſt de même de l'eſprit, le
vaux modérés le nourriſſent, les travau
ceſſifs l'accablent. (*De l'Education des En*
Chap. XII).

Mais, diſent quelques *gens de lettres*,
mes-nous d'une autre *conſtitution* que les
ſans ſédentaires? Ceux-ci travaillent tou
journée ſans interruption, & ſouvent ils
longent leur travail bien avant dans la
cependant on ne voit pas qu'ils s'en pc
moins bien. Vous vous trompez. On a
voir, dans le paragraphe précédent, à q
foule de Maladies ces hommes ſont expoſé
on leur a conſeillé, ainſi qu'à vous, l'*exe*
ſur-tout en plein *air*, comme le ſeul *r*
capable de s'oppoſer à leur deſtruction.

La profeſſion d'homme de lettres eſt plus nuiſible à la ſanté, que celle des artiſans ſédentaires. Pourquoi?

Au ſurplus, gardez-vous de vous com
aux artiſans ſédentaires: ils n'ont qu'une
commune avec vous; c'eſt de ne point ch
de place autant qu'il ſeroit à ſouhaite
même, à cet égard, ils ſont moins à pla
que vous, puiſque vous êtes ſédentaires
les jours de votre vie; au lieu que l'ar
ſe dédommage par l'*exercice* qu'il pren
Dimanches & les Fêtes; ce qui, dans
partie de l'Europe, fait un peu plus q
ſeptieme partie de l'année, &, dans le ı
plus que la ſixieme. A tout autre égar

ıes airs qui fussent capables de r leurs esprits, & de leur inspirer gaieté & de la bonne humeur.

reproche à faire aux *gens de lettres*, que la plupart, pour ranimer leurs fatigués par l'étude, s'abandon- à l'usage des *liqueurs fortes;* sans que c'est un *remede*, mais c'est *ede* désespéré, & il tend toujours estruction de la machine. Que de personnes, lorsqu'elles se trouvent ées, montent à cheval; qu'elles ent dix ou douze milles, elles au- rouvé un *remede* plus efficace que les *cordiaux* des Apothicaires, ue toutes les *liqueurs fortes* du le (21).

Maniere dangereuse, dont ils cherchent à ranimer leurs esprits fatigués.

Ce qu'ils doivent faire alors.

---

nce est extrême; car quoique l'artisan ne point de place, cependant il y a tou- chez lui quelque partie de son corps en ment, & ce mouvement est assez consi- e dans quelques Arts, pour les rendre nibles & très-fatigants, quoiqu'on soit rs assis. Chez tous, sa continuité sup- sa petitesse; & au bout de leur journée, me de leur action, quoiqu'insuffisante plusieurs, pour conserver la santé, est upérieure à celle de beaucoup de *gens de* D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas n de ses *nerfs* par un *exercice* suffisant, ins il ne les use point par l'étude; son l lui gagne le sommeil que celui de l'hom- Lettres lui fait perdre. La méditation, le repas, ne trouble point ses *digestions:* enre de vie est plus simple; sa gaieté, ants le soutiennent; tout est contre l'hom- e Lettres.

( ) Le reproche que l'Auteur vient de faire *gens de lettres*, est-il bien fondé? Que

Plan que fait l'Auteur dans ses travaux.

Voici le plan que j'ai toujours su & je crois ne pouvoir en prescrire meilleur aux autres. Quand je me la tête fatiguée par l'étude, ou quelqu'autre occupation sérieuse, monte à cheval, & je cours cinq six lieues à la Campagne, où je un & quelquefois deux jours avec ami d'une humeur gaie & agréa après quoi je ne manque jamais d venir à la Ville avec une nouvell gueur, & je me livre à l'étude aux affaires avec un nouveau plaif

Négligence des gens de lettres sur leur santé.

Mais les *gens de lettres*, qui se tent bien, font si peu d'attentic

---

M. BUCHAN daigne me le pardonner ; mais semble qu'il est un peu hasardé. Il y a plus d'un siecle que les Savants sont au- de toute censure à cet égard. On leur doit cet éloge, que c'est à leur tempérance & sobriété que nos tables, nos sociétés sor devables de cette décence qui en fait le me, & qui semble avoir passé dans to lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se t un homme de Lettres sur qui la passi boire ait de l'empire, il en usurpe le nc ne le mérite pas davantage, s'il rega *vin* comme seul capable de ranimer son fatigué par le travail, puisque cet h s'annonce comme ignorant absolument le de l'*économie animale* ; connoissance qui doi la base de la Philosophie, sans laquel ne peut parvenir à acquérir aucune s connue.

Neque Medicus esse potest quin Philosoph
Neque Philosophus quin simul Medicus

DAVID H

es objets, que l'on regrettera tou- de leur donner des avis. Rien ıs commun que de voir un homme ttres, victime malheureuse des *lies de nerfs*, se baigner, se pro-, monter à cheval, en un mot tout pour sa santé, parce qu'il ıalade : cependant si quelqu'un oit donné des avis pour prévenir :tat, il est de toute probabilité les auroit reçus avec mépris, ou moins il les auroit négligés. Telle foiblesse, telle est l'inconséquence omme, que les *gens de lettres* uent de prévoyance, même dans ›jets sur lesquels ils devroient être :lairvoyant que les autres (22).

Difficulté de traiter les gens de lettres.

) La premiere difficulté qu'on a à vaincre s *gens de lettres*, dit M. TISSOT, quand il le leur santé ; est de les faire convenir de ›rts. Ils sont comme les amants qui s'em- t quand on ose leur dire que l'objet de leur a des défauts : d'ailleurs, ils ont presque tte espece de fixité dans leurs idées, que l'étude ; & qui, augmentée par cette bonne n de soi-même, dont la science enivre trop t ceux qui la possedent, fait qu'il n'est é de leur persuader que leur conduite leur sible. Avertissez, raisonnez, priez, gron- 'est souvent peine perdue. Ils se font il- à eux-mêmes de mille façons différentes : mpte sur la vigueur de son *tempérament* ; sur la force de l'habitude : celui-ci espere ıer à la punition, parce qu'il n'a pas en- té puni ; celui-là s'autorise d'exemples ers, qui ne prouvent rien pour lui.
s opposent au Médecin une obstination prennent pour une fermeté, dont ils s'ap-

Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres.

Nous ajouterons à l'égard de l'*exer-cice* propre aux *gens de lettres*, qu'il ne doit jamais être trop violent, ni être porté jusqu'à un dégré excessif de fatigue. Ils doivent encore le varier souvent, afin que toutes les parties du corps puissent être en action ; & ils doivent le prendre en plein *air*, le plus souvent qu'il leur est possible. En général, monter à cheval, se promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu ac[tif] sont les meilleures especes d'*exercic[e]*

Bain froid, espece d'exercice.

Nous devons encore recomma[nder] l'usage du *bain froid* aux personnes [d'é]tude. Il peut, en quelque façon, [sup]pléer à l'*exercice*, & il ne doit [être] négligé par aucune de celles qui o[nt la] *fibre* relâchée, sur-tout dans le te[ms] chaud.

---

plaudissent, & dont ils deviennent les vict[imes]. Bien loin de redouter le danger à venir, il[s ne] veulent quelquefois pas même sentir le ma[l pré]sent ; ou plutôt le plus grand des maux pour [eux] c'est la privation du travail. Ils ne com[ptent] comme pour rien les autres, moyennant [qu'ils] se soustraient à celui-là. Quand ils sont parv[enus] à ce dégré de mobilité qui les jette dans l'e[xtré]mité opposée, & leur fait tout craindre, [même] les maux les plus imaginaires, on n'en es[t pas] plus heureux avec eux, & le décourageme[nt ne] leur donne pas toujours de la docilité, mai[s une] instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne pe[rmet] point de compter sur l'exécution d'aucune [règle] suivie ; & on peut dire qu'en général les *ge[ns de] lettres* sont les malades les plus difficiles [à con]duire ; c'est une raison de plus pour les éc[lairer] sur les moyens de conserver & de rétablir [leur] santé. (*Oeuvres de* TISSOT, T. II. p. 159.)

Les *gens de lettres* ne doivent jamais prendre d'*exercice*, ni étudier im- diatement après le repas.

ARTICLE IV.

Des aliments des Gens de Lettres.

QUANT au *régime* des *gens de lettres*, is ne voyons pas qu'ils doivent s'abs- ir d'aucune espece d'*aliments*, pourvu ils soient sains, & qu'ils en usent c modération (23). Ils doivent ce- Régime des gens de lettres.

23) On trouve, dans plusieurs endroits des rages du divin HIPPOCRATE, le précepte ant, qu'il semble particuliérement regarder *ens de lettres*. Que les *aliments*, dit-il, soient ortionnés au travail. Si les forces du corps assent les *aliments*; c'est-à-dire, si les *aliments* vent être digérés, ils nourrissent & donnent i vigueur au corps; mais si les forces des *ali- s* surpassent celles du corps, ils produisent foule d'incommodités.

LUTARQUE insiste beaucoup sur cette pro- ion réciproque, entre l'*exercice* & la quan- des *aliments*, pour la conservation de la santé; on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ie nous avons dit de l'*estomac* & des autres *ies de la digestion*, qui servent à tirer des *ali- s* les sucs analogues à nos humeurs, & à les iger en notre propre substance, (Voyez ci- int, page 116, note 7 de ce Volume).

y a, dit BOERHAVE, des *gens de lettres* mands, qui osent manger les mêmes choses les gens de la Campagne; mais ils ne peu- digérer ces *aliments*. Qu'ils choisissent, ou enoncer à l'étude, ou de changer de *régime*; quoi de longues & cruelles *obstructions* dans *ntrailles*, seront le fruit de leur indiscrétion. *Prælect. ad inst.* 1036, *T. VII*, *p.* 337).

pendant éviter l'ufage de tout ce q
eft *aigre*, *venteux*, *rance*, & de di

Le Chapitre fuivant, qui traite des *alimen*
a difpenfé M. BUCHAN d'entrer dans le détail
ceux qui conviennent ou nuifent aux *gens de*
tres. Nous y renvoyons nos Lecteurs. Nous n
permettrons feulement de dire que les perfon
d'études doivent éviter les *aliments* gras, *vifqu*
pâteux, glaireux; parce que tous ces *aliments*, f
tout les graiffeux, relâchent les *fibres* de l'e
mac; émouffent l'action de la *falive*, de la *bil*
des *liqueurs inteftinales*; occafionnent, par la l
teur de leur *digeftion*, un mal-aife dans l'*eftom*
&, venant à s'y corrompre, deviennent d'ab
acides, enfuite *rances*, & produifent dans ces p
ties des *fymptomes* d'*irritation* violente. Tous
aliments font compris dans les pâtes graffes; d
les fritures, les beignets, les crêmes, les p
des animaux, &c.

Aliments qu'ils doivent éviter.

Les *gens de lettres* doivent s'abftenir d'*alim*
venteux, tels que les graines légumineufes. Les
ciens les défendoient avec tant de foin, que
THAGORE, fi partifan d'ailleurs du *régime v*
tal, empêchoit que fes difciples ne mangeaf
des feves. Les viandes naturellement dures; ce
qui font durcies à la fumée, qui font falées, &
doivent être encore évitées, ainfi que les poif
fans écailles, ceux d'étang, ceux qui font
gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forn
tous une mauvaife nourriture.

Maniere la plus faine de manger le poiffon.

Tous les hommes, pour peu qu'ils foient d
cats, & les *gens de lettres* fur-tout, doivent ret
que le poiffon n'eft jamais plus fain que qua
eft cuit à l'eau.

Mais c'eft en vain qu'ils éviteront les *alim*
dont nous venons de faire l'énumération, & q
choifiront ceux que l'on propofera dans le C
pitre fuivant, fi, toujours occupés de leurs
des, ils mangent à la hâte, machinalement
fur-tout fans mâcher. C'eft un reproche q
méritent prefque tous. C'eft qu'ils ne favent
de quelle importance eft une *maftication* ex

ile *digestion*. Leurs soupers doivent être
ujours légers & pris de bonne heure.
ur boisson doit être de l'eau; de la *biere*,
i ne soit pas trop forte; du bon *cidre*;
vin trempé, ou, s'ils sont tourmentés
igreurs, de l'eau mêlée avec un peu
au-de-vie.

---

r la *digestion*: ils ne savent pas qu'elle augte la *secrétion* de la *salive*, qui est le plus puis: des *digestifs*: ils ne savent pas que, quand nâche convenablement ses *aliments*, on mange lement moins, sans en être moins nourri; & la *Mastication* contribue singuliérement à la servation des *dents*. En un mot, dit M. TISSOT, avantages de la *Mastication*, pour la conferon de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez apprécier, ni trop insister sur le tort trop géal que l'on a de la négliger.

Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

a boisson journaliere des *gens de lettres*, doit l'*eau* pure, telle que nous la décrirons s le Chapitre suivant. Le *vin* ne doit être pour qu'un *remede*, & c'en est un excellent dans le de relâchement, de foiblesse & d'*abattement*. personnes qui ne boivent que de l'*eau*, ont énéral l'esprit plus net, la mémoire plus fer- les sens plus exquis. Nous en avons des nples dans DÉMOSTHENE, dans LOKE, dans ustre DE HALLER, &c., qui n'ont jamais bu de l'*eau*.

L'eau doit être la boisson des gens de lettres: le vin ne peut être qu'un remede pour eux.

s doivent fuir le *thé*, le *café* & toutes les boischaudes, comme la source la plus abondante *Maladies nerveuses*. Le *tabac* est un poison pour *gens de lettres*, sur-tout le *tabac* pris en fumée.

Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac.



CHAPITRE III.

Des Aliments.

Pouvoir du régime sur la constitution.

LEs *aliments* mal-sains & l'intemp rance, produisent beaucoup de M ladies. On ne peut douter que le b ou mauvais état de la *constitution* corps, ne dépende entiérement du r gime. Par le *régime*, on peut atténu ou condenser les *fluides*; les rendre do ou *âcres*; les *coaguler*, ou les délay dans presque tous les dégrés possibl

Importance du régime pour la conservation de la santé.

L'effet du *régime*, sur les *solides*, n' pas moins considérable. Les différen especes d'*aliments* resserrent ou rel chent les *fibres*; augmentent ou dim nuent leur sensibilité, leur mouvemen &c. Il ne faut donc que la plus pet attention à tous ces objets, pour convaincre de quelle importance est *régime* pour la conservation de la san (Voyez à la Table les mots *aliment* *régime*, pour connoître la véritable sig fication de ces termes).

Importance du régime dans les Maladies.

L'attention au *régime* n'est pas seu ment nécessaire pour la conservation la santé; elle est encore très-importa dans le traitement des Maladies. *diete* seule peut remplir presque to les *indications* dans la cure des M dies. Il est vrai que ses effets ne sont

ujours aussi prompts que ceux des *re-edes*; mais ils sont de plus longue du-e. La *diete* n'est point désagréable aux alades : elle ne peut jamais être d'une nséquence aussi dangereuse que les *medes*; & il n'y a personne qui ne uisse se la procurer. (Voyez à la Ta-e le mot *diete*) (1).

Notre objet n'est pas de nous livrer une recherche minutieuse des quali-s & des propriétés de toutes les espe-s d'*aliments* qui sont en usage pour la

Il est difficile de statuer rien de solide sur

(1) Cette vérité est puisée dans HIPPOCRATE ême. Ce pere de la Médecine, ennemi des *for-ules* ou *recettes*, ne nous en a presque laissé que r les boissons *délayantes*. Avec la *tisane* d'*orge*, nt il avoit trois especes, qui ne différoient en-e elles que par leur plus ou moins de consis-nce ; avec l'*hydromel*, l'*oxycrat*, l'*oxymel*, les *la-ments*, les *fomentations* chaudes ; les *bains de va-urs*, &c., il guérissoit presque toutes les Ma-dies, même les plus *aiguës*. Il ne regardoit la *ignée* que comme un moyen propre à calmer mpétuosité du sang, & à modérer les efforts la Nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'em-oyoit dans le commencement des Maladies, où rapidité & la violence de la *circulation*, pou-ient causer de dangereux accidents ; tels, r exemple, que la rupture des *vaisseaux* déli-ts, l'*inflammation*, la *suppuration*, la *gangrene*. OERHAAVE, (T. I, p. 97, 98,) ne demandoit e de l'*eau*, du *vinaigre*, du *vin*; de l'*orge*, du *tre*, du *miel*, de la *rhubarbe*, de l'*opium*, du feu une lancette. Les sources médicales, dit-il lleurs, quelques *sels*, les *savons*, le *mercure*, le *ars*, (le *quinquina* auroit-il pu ajouter) une *diete* lutaire, un *exercice* convenable, ne laissent plus en à desirer au Médecin. *Medicina paucarum rbarum scientia*; CELSE d'après HIPPOCRATE.

les aliments ; c'est à l'expérience à prononcer.

nourriture des hommes; ni de détaille leurs effets sur les différents *tempéra ments* (2).

Nous ne pouvons nous occuper qu faire connoître quelques-unes des plu pernicieuses erreurs dans lesquelles le hommes sont sujets à tomber, relat vement à la quantité, ou à la quali de leurs *aliments*; & de leur faire vo quels en sont les effets, par rapport la santé.

La regle générale par rapport à la quantité des aliments, est d'éviter également le trop & le trop peu.

Il n'est pas facile de fixer la quan tité exacte d'*aliments* qui convient chaque âge, à chaque sexe, à chaqu *constitution*; mais ici cette exactitud scrupuleuse n'est nullement nécessaire la meilleure regle est d'éviter les extr mes. Les hommes ne furent jamais de

(2) Il n'est pas si aisé qu'on le pense, dit savant Traducteur du *Traité de l'expérience en M decine*, &c., par M. ZIMMERMANN, de vo dans l'usage des *aliments* ce en quoi ils peuve être utiles ou nuisibles. Il faut pour cela êt parfaitement instruit de la Nature de l'homn en général, & connoître ce qu'il peut résulter particulier par rapport aux climats, à l'âge, *tempérament*, au sexe, à la situation des lieu aux saisons, &c. On doit encore être parfait ment instruit de la nature particuliere de to ce qui peut servir d'*aliments*. En effet, il est u grande différence entre les substances d'une mêr espece, qui viennent dans des pays différent Certaines substances sont même un *poison* po une espece d'animaux, & ne le sont pas pour u autre. On ne doit jamais rien statuer de fixe à c égard: c'est de l'expérience qu'il faut l'apprendr (*Introduction*, p. 43 & 44).

iés à manger, *la mefure & la balance main.* La Nature dit à chaque créa-e quand elle en a affez ; & la faim & oif fuffifent pour leur apprendre quand leur en faut davantage (3).

---

3) Cela eft vrai. Il eft très-certain que la faim la foif doivent être nos guides dans la quan-é de nourriture & de boiffon que nous devons endre ; mais combien y a-t-il de gens qui fa-ent connoître les bornes de l'une & de l'autre ? mbien y en a-t-il qui fachent diftinguer le vé-able appétit, d'avec celui que donnent les affai-nements, dont nous mafquons nos mets ? mbien en voit-on qui fachent s'arrêter au mi-u d'un repas, qui dure quelquefois trois heures fouvent davantage ? Puifqu'il n'eft pas poffible ffigner à chaque *conftitution* la quantité de nour-ure qui lui convient, il feroit à fouhaiter que n fuivît le confeil, que l'Auteur donne plus s, c'eft-à-dire, que l'on bannit à jamais les iifiniers & leur art de nos tables, comme ufe, toujours renaiffante, de notre intempé-nce & de nos excès.

Avantages de la fobriété ; exemples rapportés en preuves.

Il feroit aifé de prouver, par une foule d'exem-es, fans parler de ceux que nous offrent tous s jours les gens de la Campagne, que les hom-es qui fe font contentés d'une petite quantité *aliments* fimples & fans apprêts, font ceux qui it joui de la meilleure fanté, & qui ont vécu le us long-temps. AUGUSTE fe bornoit à la plus tite quantité de nourriture ; *minimi cibi erat*, t SUETONE, & tout le monde fait combien t Empereur a vécu. BARTHOLE, ce célebre eftaurateur du Droit, qui eft le premier qui ait fé fes *aliments*, les réduifoit à une très-petite iantité, afin de conferver par-là fon génie, éga-ment difpofé en tout temps à l'étude, à laquelle fe livroit avec une ardeur dont on a vu peu exemples. L'immortel NEWTON, qui eft par-enu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Ef-

Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments.

Quoique la modération soit la regl principale qu'on doive suivre par rap port à la quantité des *aliments*, cepe dent leur qualité ne mérite pas moi de considération. Il y a mille caus qui peuvent gâter les *aliments* les pl sains.

---

pagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI no parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, apr avoir travaillé tout le jour, sans rien prendr se bornoit à faire un souper léger.

Mais un des exemples les plus frappants, celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. D l'âge de 25 ans, il fut attaqué de *maux* d'*estoma* de douleurs de côté; de commencement de *gou* & de *fievre lente* : malgré une multitude de *medes*, sa santé continuoit, à 40 ans, d'être ma vaise. Il abandonna alors tous les *remedes*, s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant r duit à douze onces de nourriture solide, & à qu torze onces de boisson par jour; ce qui ne fa que le quart de la nourriture ordinaire d'un hor me, dans le même pays où il vivoit. L'effet ce *régime*, qu'il a décrit lui-même, dans un pet Ouvrage intitulé, *des Avantages de la vie sobr* fut tel, que ses infirmités, disparoissant peu peu, firent place à une santé ferme & robust accompagnée d'un sentiment de bien-être & contentement, qu'il n'avoit jamais connu aup ravant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvra sur la naissance & la mort de l'homme, dans l quel il a fait le portrait le plus intéressant de vie. ,, Je me trouve sain & gaillard comme ,, l'est à 25 ans; j'écris 7 ou 8 heures par jou ,, le reste du temps je me promene, je cause ,, je fais une partie dans un concert. Je su ,, gai; j'ai du gout pour tout ce que je mange ,, j'ai l'imagination vive, la mémoire heureus ,, le jugement bon, &, ce qui est surprenant ,, la voix forte & harmonieuse ". Il a vécu pl de cent ans.

'ne saison contraire peut empêcher [i] les grains ne murissent, on peut les [c]ompre après qu'ils sont murs. Ce [m]aeur est dans l'ordre de la Provi-[den]ce, & nous devons nous y soumet-[tre.] Mais on ne sauroit punir trop sé-[vère]ment ceux qui laissent corrompre [les g]rains, en les amoncelant, & qui les [ré]servent pour en faire hausser le prix. [Le] meilleur grain, gardé trop long-[tem]ps, devient dangereux pour l'usage. [(Vo]yez ci-après, note 12 de ce Cha-[pitr]e) (*a*).

Le bled gardé trop long-temps, est contraire à la santé.

[L]a viande peut être, ainsi que les [sub]stances *végétales*, rendue mal-saine, [en] la gardant trop long-temps. Toutes [les] substances *animales* ont une disposi-[tio]n constante à la *putréfaction*, qui, [lors]qu'elle est portée trop loin, fait que [no]n-seulement ces substances répugnent [au] gout, mais encore qu'elles devien-[ne]nt nuisibles à la santé.

Les viandes doivent être mangées fraîches :

Les animaux malades, & ceux qui [m]eurent d'eux-mêmes, ne doivent ja-[ma]is être mangés. Il est cependant or-

Il faut rejetter celles qui viennent

(*a*) Il est vrai que le pauvre est le premier qui [so]uffre de la mauvaise qualité des grains ; mais la [san]té des pauvres est de la plus grande importance [da]n Etat : de plus, les Maladies causées par les [Ali]*ments* mal-sains, sont souvent *contagieuses* ; elles [ga]gnent bientôt les hommes de tout état & de [to]ute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque [pa]rticulier de veiller à ce que les provisions gâ-[té]es, de tout genre, ne soient point exposées en [ve]nte.

d'animaux morts d'eux-mêmes ou tués, étant malades.

dinaire, dans certains pays, que les lets & le pauvre peuple mangent animaux morts de Maladies, ou par accident. Il eſt vrai que la pauv peut y forcer le peuple ; mais il fe beaucoup mieux de manger une petite quantité d'*aliments* ſains ; ell lui fourniroit une meilleure nourritu & il courroit moins de dangers.

La Loi qui défendoit aux Juifs manger des animaux morts d'eux-mes, ne paroît pas avoir eu d'a but que la ſanté ; & elle doit être a bien obſervée par les autres homn que par les Juifs. Un animal ne m jamais de lui-même, ſans quelque c de Maladie. Or on ne peut pas co voir comment un animal malade fournir un *aliment* ſain. Celui qui m par accident, ne doit pas être plus lubre ; le *ſang* qui ſe répand dans chairs, les fait bientôt tourner à la *tridité*.

Animaux dont il ne faut pas manger.

Les animaux qui vivent d'ordu comme les canards, les cochons, ne ſont point de facile *digeſtion*, & fourniſſent point une nourriture ſalu Les animaux qui ne ſont point un e*cice* ſuffiſant, ſont dans la même cl La plupart de nos beſtiaux & de cochons de boucherie, ſont engra avec des *aliments* groſſiers, & ſont n fermés ſans jouir du grand air. On pe ſans doute, par ces moyens les eng ſer ; mais leurs humeurs, qui ne ſ

préparées & assimilées convenable- t, restent crues ; occasionnent des *ections ;* épaississent les humeurs, ppesantissent les esprits.

es animaux sont souvent rendus ·sains, parce qu'on les échauffe trop. chaleur excessive cause la *fievre*, te les *sels* des animaux, & mêle si nement le *sang* avec la chair, qu'il peut en être séparé. Les Bouchers fatiguent trop leurs bestiaux, de- ent donc être punis sévérement. Il t sans doute personne qui voulût iger de la chair d'un animal mort ne grande *fievre ;* c'est pourtant le de tous les animaux qui ont été trop gués, & cette *fievre* est souvent por- jusqu'à la fureur (4).

Coutume dange- reuse,

4) Pour entendre cette expression, il faut oir que les Bouviers, les Conducteurs de iaux, les Bouchers, &c., sont dans l'u- :, en Angleterre, de poursuivre & de faire rir leurs troupeaux, même dans les Villes, nd elles sont leur destination. Quelquefois imprudents excitent leurs bestiaux au point les rendre furieux. On voit alors ces ani- ux se précipiter jusques dans les boutiques, grand détriment des habitants. On dit que Police de la Capitale y a mis ordre depuis elque temps ; mais il est probable que cet ige subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils repro- es à faire à nos Bouchers, cependant les stiaux, qui sont destinés pour les Villes, it souvent obligés de faire des courses con- érables. Les Capitales dans lesquelles la con- mmation est immense, les font venir de très-

Et manœuvres dégoutantes des Bouchers.

Mais ce n'est pas là la seule manie dont les Bouchers rendent la vian mal-saine ; ils ont encore l'abominal coutume de souffler le *tissu-cellulaire* c animaux, & de l'emplir d'air pour faire paroître plus gras : par ce moye ils gâtent la viande ; ils la rendent i capable d'être gardée. Ils la rendent outre dégoutante par cette manœuvr & ils en donnent une telle idée, qu'u personne, quelque peu délicate qu'e soit, a de la répugnance pour tout qui vient des boucheries. Qui peut effet, s'exposer à manger de la vian soufflée & remplie de l'air des *poum* d'un homme sale & mal-propre, q peut-être, est attaqué de quelque M ladie dangereuse ?

Les Bouchers sont encore dans l'u ge de gorger de sang le *tissu-cellula* de la viande ; ce qui la fait paroît plus grasse, & la rend en même-tem plus pesante. Mais cette manœuvre on ne peut pas plus pernicieuse ; la via de en devient mal-saine & absolume

---

loin ; &, si on les tue sur le champ, ils so dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. : Police de Paris a pourvu, jusqu'à un certa point, à ces inconvénients, en établissant de dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre Poissi ; mais ce dernier est encore trop éloign Il seroit cependant à souhaiter que l'on e pris les mêmes précautions pour les autr grandes Villes. Cet objet est de la dernie importance ; il est bien digne de mériter l'a tention d'un Magistrat de Police.

capable d'être gardée. J'ai rarement une piece de boucherie, dont le *tissu-cellulaire* ne fût gorgé de sang, & je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi, & qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'espece de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend-il aussi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché, viennent de très-loin : ces longs voyages, dans des charrettes, meurtrissent leur tendre chair, & occasionnent la rupture d'un grand nombre de *vaisseaux sanguins*.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture *animale* que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont généralement attaqués de *scorbut* & de la suite nombreuse de cette Maladie; telles que les *indigestions*, la *mélancolie*, l'*hypocondriacie*, &c. Les animaux sont, sans contredit, destinés à la nourriture de l'homme; & s'ils sont mêlangés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poisson, de volaille, &c. deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé.

Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.

Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de manger une seule fois en vingt-quatre heures

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour.

de la viande, & cette viande ne doi être que d'une ſeule eſpece (5).

Avantage du régime végétal.

Le *ſcorbut*, le plus opiniâtre, a ſouvent été guéri par la *diete végétale*. L *lait* ſeul fait ſouvent plus dans cett Maladie, que les *remedes*. Il eſt don

(5) Une des regles de *diététique* la plus in portante pour la ſanté, & à laquelle il e d'autant plus néceſſaire de s'aſtreindre, qu'(a l'*eſtomac* moins bon, c'eſt, dit M. TISSO: d'éviter les mêlanges de différents *aliments*, de ne jamais ſe permettre plus de deux, or tout au plus, trois plats à chaque repas. Cel qui ſe borne à un ſeul, fait encore mieu Je connois, ajoute-t-il. un vieillard reſpect ble, qui, étant aſſez valétudinaire à quaran ans, s'impoſa la loi de ne jamais manger q d'un ſeul plat : il a tenu parole; il eſt parver à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouiſſant d'u excellente ſanté, de toute la force de ſon eſp & de toute la vivacité de ſes ſens.

Si l'on réfléchit un moment ſur cette varié étonnante de mets, dont les tables ſont ſervie ſur le nombre des choſes différentes dont (ſurcharge ſon *eſtomac* en très-peu de temp on trouvera peu d'uſages plus ridicules ; & quand on en obſerve les ſuites, on voit qu'il en a peu de plus dangereux. HORACE nous fa même la leçon ſur cet article. „ Voyons mai „ tenant, dit-il, quels ſont les avantages de „ frugalité. Premiérement, avec elle on „ porte bien : pour en être convaincu, ra „ pellez-vous quelqu'un de ces repas ſimple „ dont vous vous êtes ſi bien trouvé. M „ dès qu'avec les ragouts & le rôti, on mê „ le gibier, le poiſſon, &c., les viand „ douces ſe changent en *bile*, & une *pitu* „ *viſqueuſe* fait mille ravages dans l'*eſtomac*"

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum Afferat, &c. (HOR. Sat. II., Lib. II.)

dent que si les *végétaux* & le *lait* étoient plus souvent employés dans le régime, le *scorbut* seroit moins commun, & l'on verroit moins de *fievres putrides* & *inflammatoires*. Nous convenons avec plaisir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un usage plus commun, & il est à désirer que cet usage devienne universel.

Les *aliments* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les *aliments* aqueux relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Aussi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de thé & de toutes les autres *dietes* aqueuses, deviennent en général foibles & incapables de digérer les *aliments* solides; de-là les *affections hystériques* & leur suite affreuse.

Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

D'un autre côté, les *aliments* qui sont trop secs, communiquent en quelque sorte de la rigidité aux *solides*: ils vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fievres inflammatoires*, au *scorbut* & autres Maladies de ce genre.

Inconvénients des aliments trop secs.

On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils sont très-nombreux; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le *thé* est aujourd'hui le déjeûné universel de la partie du monde que nous habitons, & le matin est surement le temps le moins propre de la journée pour le

Maniere de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible.

prendre. Les perſonnes les plus délica tes, qui, ſoit dit en paſſant, ſont le plus grandes preneuſes de *thé*, ne peu vent rien boire autre choſe le matin Si de telles perſonnes, après être reſ tées dix ou douze heures ſans rien man ger, boivent cinq ou ſix taſſes de *thé* ſans prendre ſeulement une demi-onc de pain, elles ne peuvent manquer c ſe rendre malades. Le bon *thé*, pr en quantité modérée, ni trop fort, ı trop chaud, ni quand l'*eſtomac* eſt vu de, fera rarement de mal; mais s'il e mauvais, ce qui arrive ſouvent, & pı à la place d'*aliments* ſolides, il peı avoir les plus mauvais effets. (Voyez la Table le mot *thé*) (6).

Dangers du thé pris en grande quantité, &, en général, de toutes les boiſſons aqueuſes chaudes.

(6) Un des principaux dangers de la quanti de boiſſon quelconque, c'eſt de noyer les *ſu digeſtifs*, qui ſe trouvent par-là ſans aucu force; & comme ils ſont l'agent eſſentiel d *digeſtions*, on ne les émouſſe point impunémen d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capab de les remplacer, & que les *ſtomachiques* l plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque to jours nuiſibles, n'équivalent jamais à la *ſali* & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'*eſtoma*

Il faut boire beaucoup pour ſe bien porte on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'ea diſent quelques perſonnes, & peut-être mêr quelques Médecins; mais c'eſt, dit M. TISSO être bien peu inſtruit des loix de l'*économ animale* & des effets de la boiſſon abondante. l relâchement de l'*eſtomac*, l'affoibliſſement d *ſucs digeſtifs*, la précipitation des *aliments* ava que d'être digérés, voilà les effets certains cet abus trop général. Ils ſont plus ou moi augmentés par la quantité de ces boiſſons.

art du Cuisinier rend mal-sains leurs *aliments* qui ne le seroient : de leur nature. Rapprocher plu- ingrédiens de différentes especes ,

Dangers des ragouts & des assaisonnements.

---

les que l'on prend chaudes ou tiedes, ont anger qui leur est plus particuliérement ié ; c'est de détruire cette fine *mucosité*, :vêt & tapisse intérieurement l'*estomac*, les *ns*, en général tous les *visceres* creux, & éserve leurs *nerfs* de la trop forte impreses *aliments*, ou des autres corps auxquels onnent passage. Quand cette *mucosité* est ois emportée par le lavage continuel d'une u tiede, chargée ordinairement de prin*âcres*, qui en augmentent le danger, les , se trouvant à nud, éprouvent des douvives après le manger, à moins qu'on it attentif à choisir les *aliments* les plus . Les *intestins* dépouillés, ainsi que l'*esto*de cette *mucosité*, font éprouver des douvives de *coliques*, & le mal se répandant l'aux *membranes* internes de tous les petits *aux*, les *nerfs*, par-tout irrités, acquiecette mobilité qui fait le malheur de tant ens.

ii des exemples frappants des effets des urs aqueuses, & particuliérement du *thé*. jeune Médecin de mes amis, que l'amour étude fit voyager en Angleterre, fut sol- par les diverses connoissances qu'il avoit u'il se fit à Londres, de prendre le *thé* à node des Anglois, c'est-à-dire, toute la née & une partie de l'après-midi. Il s'apçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit ns d'appétit ; qu'il avoit des bâillements, anéantissements, &c. Cependant il contide boire du *thé* ; & il en contracta l'haide, au point qu'au bout d'un an, de retour aris, il ne put plus s'en passer. Mais soit le *thé* qu'il prit ici, ne fût pas aussi bon celui qu'il prenoit à Londres ; soit que ce

pour faire un ragout piquant, ou
soupe succulente, c'est vouloir c
poser un vrai *poison*. Les assaison
ments de haut gout & préparés
la *saumure*, &c. ne sont propres
exciter la gourmandise, & ne m
quent jamais de nuire à l'*estomac*.
seroit un bien pour l'humanité,
les Cuisiniers, ainsi que leur art,
sent anéantis. La viande simplem
bouillie ou rôtie, est tout ce que l'
mac demande. Elle suffit seule pour
gens en santé; & les malades ont
core moins besoin de Cuisiniers (7

fût la suite des effets pernicieux de cette q
tité de boisson; soit que ces causes aient
conjointement, il se sentit bientôt des dé
lances, accompagnées de chaleur dans les
trailles. L'appétit le quitta presque absolum
& il seroit infailliblement tombé malade,
n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je sais
ce mauvais effet n'est pas aussi marqué sur
le monde. On voit tous les jours des gen
bien porter, quoiqu'ils boivent habituellen
du *thé*; mais ce ne peut être que ceux qu
boivent modérément. D'ailleurs les exemple
quelques heureux qui échappent à un dang
ne prouvent jamais que le danger n'existe
(7) (Voyez page 175, note 3 de ce Volum
J'ajouterai que les assaisonnements ne devro
être regardés que comme des *remedes*; qu'ils
devroient être donnés qu'aux personnes d
l'*estomac* a les *fibres* lâches, & dont l'action n
point animée par le mouvement. Ces pers
nes ont besoin de quelques *stimulants* qui
tirent de leur engourdissement; tels sont
Qualités du sucre. *sel*, le *poivre* & le *sucre*: le *Sucre*, excelle
production que la Nature se plaît de répan

partie liquide de nos *aliments* e également notre attention. L'*eau* n-seulement la base de toutes les ırs, mais encore elle compose la grande partie des *aliments* solides. onne *eau* est donc de très-grande rtance dans le *régime*. La meilleure t celle qui est la plus pure & la s chargée de parties *hétérogenes*.

Importance de l'eau dans le régime.

au entraîne une partie des corps lesquels elle est en contact ; elle donc être imprégnée de substan- *inérales* ou *métalliques*, qui, la rt, sont des *poisons* ; qui, tout au s, sont très-nuisibles. Aussi les ha- ts de certains pays de montagnes, ils sujets à des Maladies particu- , qui, probablement, sont dues *u*. C'est ainsi que ceux qui habi- les Alpes & le Pic de Derby, en eterre, ont de larges *tumeurs* ou des *s* au cou. On impute, en géné- cette Maladie à l'*eau* de neige; il y a plus lieu de croire qu'elle lue aux mines des montagnes à rs lesquelles sourdent ces *eaux*.

n reconnoît que l'*eau* est imprégnée

---

out, & que, par *analyse*, on trouve en lance dans tous les *aliments*, sur-tout dans *égétaux*. Un de mes parents, qui a vécu ong-temps auprès d'un grand Médecin, souvent entendu dire que le *sucre* étoit la *ée* des vieillards ; aussi ce Médecin, qui en it un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à ge très-avancé.

de corps étrangers, par son poids, sa couleur, par son gout, son od son dégré de chaleur, & par d'a qualités sensibles; mais l'*eau* don doit faire usage comme *aliment*, être légere, sans couleur particuli sans gout, sans odeur (8).

Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne.

(8) Il faut qu'elle soit douce, fraîch fade, ni amere; qu'elle mousse facilement le *savon*; qu'elle cuise bien les légum qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que qui coule sur le sable, qui ait ces qu Voilà pourquoi celles qui coulent des m gnes, sont, en général, les plus pures plus limpides: les *eaux* de source sont e les meilleures: l'on peut donner le troi rang à celles des rivieres. Les *eaux* de p & celles des mares, des étangs, des cite & qui croupissent, sont les plus mauv Les *eaux thermales* pures, comme cell Plombieres & de Dax, approchent du dég pureté de l'*eau distillée*.

Qualités des eaux de riviere.

Lorsque l'on compare l'*eau* prise sur les des rivieres, dans les endroits où leur est peu rapide, ou dans ceux qui sont ex à l'ombre, avec celle que l'on puise leur courant, on y trouve une très-g différence. Les *eaux* des petites, même grandes rivieres, ont communément un fade, qui leur est communiqué par les sul ces *végétales & animales* en *putréfaction*. Ce convénient augmente dans les grandes cha de l'été, à mesure que les *eaux* baissent. le résidu, que l'on obtient par l'évapor des *eaux* de source & de celles des torr est-il toujours plus ou moins blanc, & change-t-il presque point au feu; tandis le résidu des *eaux* de riviere a toujours couleur plus ou moins foncée, à cause d matiere *extractive* qui y est dissoute, & q produit, en brulant, une espece de charb

lesque tous les habitants de l'Angleterre sont dans la possibilité de se

---

Les *eaux* de puits peu profonds & creusés ... e nouvelles couches, offrent les mêmes ... menes dans l'analyse. C'est par rapport à ... matiere *extractive & putride* que les *eaux* ... eux marécageux & des tourbieres ; telles ... en trouve dans les landes de Bordeaux, ... quelques cantons de la Flandre & de la ...phalie, sont si désagréables au gout & si ...ines. Les *eaux* de puits, outre qu'elles ...ures & crues, lorsqu'on les boit nouvel... t puisées, causent quelquefois des *coli*... '*estomac* & d'*entrailles* assez vives. On a ...é qu'elles perdent cette dangereuse pro..., lorsqu'elles ont été exposées pendant ...quatre ou trente-six heures au grand air, des vaisseaux de terre propres & bien ... : alors elles conservent tout au plus une légérement purgative, & qui est toujours ...ison des matieres *salines*, & sur-tout des ...*arins* & *nitreux déliquescents* qu'elles con...ent.

Mauvaises qualités des eaux de puits, &c. Maniere de les rendre potables.

...s *eaux*, qui ont contracté quelque mau... odeur pour avoir croupi, ou pour avoir ... à l'ombre sur un terrein plein d'herbes ...ıseux, perdent encore plus aisément leurs ...vaises qualités, en les faisant chauffer ; ...es exposant ensuite à l'air libre, pendant ...u deux jours, & en les filtrant après dans ...fontaines sablées.

...s *eaux* de pluie ou de neige, recueillies ... un temps qui n'est point orageux, quand ...éja plu ou neigé pendant un certain temps, ...eçues en plein air, loin de toute habita..., dans des vases de grès ou de terre, sont ...meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ... été purifiées par une espece de *distillation* ...urelle : elles sont pures & ont toutes les ...ités que nous avons détaillées ci-dessus.

Qualités des eaux de pluie & de neige.

...i l'on a l'attention scrupuleuse de ne jamais ...server l'*eau* pure, & telle que nous venons ...a décrire, dans le *métail*, & sur-tout dans

Propriétés de l'eau.

choisir leur *eau*, & rien ne contr
davantage à la conservation de la
té, qu'une attention sévere dan
choix. Cependant la négligence p
la plupart des gens à ne se servir qu
celle qui est le plus à leur portée,
s'embarrasser de ses qualités.

Avant qu'une *eau* soit amenée
les grandes Villes, la Police doit
porter l'attention la plus sévere

---

le *cuivre*, mais bien dans du grès ou
terre, alors elle facilite extrêmement les
tions; elle fortifie; elle entretient toute
évacuations; elle prévient tous les engorgem
elle rend le sommeil plus tranquille, la
plus nette & la gaieté plus constante.

L'*eau* est la boisson que la Nature a do
à toutes les nations; elle l'a fait agréable
tous les *palais*; elle a la vertu de dissou
non-seulement tous les *aliments*, mais n
presque tous les corps. Les Grecs & les
mains la regardoient comme une *panacée*
verselle. Elle est en effet un très-grand *re*
toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécher
quand on est incommodé par les *aigreurs*
quand la *bile* a acquis trop d'*âcreté*.

Utilité d'un verre d'eau le matin, à jeun.

C'est une excellente pratique que de pre
tous les matins, au sortir de son lit, un v
d'*eau* froide, dans quelque temps de l'a
que ce soit. Cette *eau*, en qualité de pui
dissolvant, acheve de dissoudre les restes
aliments, que le peu d'action de la nuit
pas permis à l'*estomac* de bien digérer. Ell
entraîne; elle nettoie parfaitement ce *vi*
de toutes ses impuretés; &, en qualité
fortifiant, elle corrobore les *fibres* de l'*eston*
elle est, par rapport à ce *viscere*, ce que
bain froid est par rapport au corps. (Voyez
que nous avons dit du bain froid, p.
note 34 de ce Volume).

té, la plupart des Maladies étant occnnées ou aggravées par les mauvai*ux ;* & lorſqu'une fois elle aura rocurée à grands frais, le peuple ıviſera pas d'en abandonner l'uſage. ›ut le monde connoît la méthode ıaire de rendre l'*eau* claire, en la *nt*, & de l'adoucir, en l'expoſant leil & à l'air. Nous ne nous en ›erons point davantage. Nous conrons ſeulement d'éviter, en général de ſe ſervir des *eaux* qui ont ſéé long-temps dans de petits lacs, des étangs, &c., parce que ces ont ſouvent acquis de la *putridité*, ionnée par la corruption des ſubſ:s *animales* & *végétales*, qui y ſéıent. Les beſtiaux eux-mêmes ſont ent malades de boire, dans des ıs ſeches, de l'*eau* de réſervoirs, n'a point été renouvellée par des :es, ou rafraîchies par les pluies. puits doivent être propres & avoir libre communication avec l'*air*.

ſalgré tout ce que l'on a pu écrire re les *liqueurs fermentées*, puiſqu'elontinuent toujours d'être la boiſcommune des perſonnes qui peules ſupporter, nous croyons qu'il lus prudent d'éclairer le choix qu'on en faire, que de prétendre conıner un uſage ſi ſolidement établi.

Pourquoi les liqueurs fermentées ſont nuiſibles.

:e ne ſont pas les *liqueurs fermentées*, :s modérément, qui nuiſent à la é ; c'eſt leur excès ; c'eſt l'uſage de

celles qui sont mal préparées & *fi*
fiées. (9).

---

(9) La *falsification* des *vins* & des autr
queurs, est une des causes les plus comm
des Maladies de l'*estomac* & des autres *vi*
de la *digestion*, sur-tout des diverses es
de *coliques*, & en particulier de *celle de pi*
dite aussi *colique des Peintres* ou de *Poitou*,
quelles sont sujets ceux qui boivent de c
queurs. Un service essentiel à rendre à
manité, c'étoit de trouver un moyen faci
peu couteux de reconnoître cette *falsifica*
dans laquelle la *litharge* & d'autres prépara
de *plomb*, jouent le plus grand rôle. Le cé
M. GAUBIUS, au rapport de M. DEHA
(*Parte X*, *Cap. II*, *Artis medendi*, *edit.*
T. V. p. 303.) l'a trouvé dans une liq
connue des *Physiciens* & des *Chymistes*, so
nom d'*encre de sympathie* ou *sympathique*, &
core par ces derniers sous le nom de *foie*
senic, dont voici la composition, décrite
NEUMANN.

Maladies causées par les liqueurs falsifiées.

Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb.

Prenez d'*orpiment*, une once ;
de *chaux vive*, deux onces.

Pulvérisez à part chacune de ces substan
mêlez : mettez dans une bouteille à long
ou dans un matras de *Chymiste* : versez d
douze onces d'*eau* de pluie pure : bouchez
verture de la bouteille : placez-la sur un
de sable modérément chaud : laissez digérer
dant vingt-quatre heures, ayant soin d'a
la bouteille toutes les deux heures : retire
dessus le *bain de sable*. Dès que le dépôt
formé au fond de la bouteille, tirez à cla
liqueur, en la versant dans une autre boutei
bouchez exactement & conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bou
ces mêmes substances dans la même qu
d'*eau*, pendant une demi-heure, & l'on
tiendra la même liqueur.

.es *liqueurs fermentées* trop fortes, Dangers des liqueurs fermentées trop fortes.
posent à la *digestion*, au lieu de
ler; elles relâchent & affoiblissent le
os, bien loin de le fortifier. Il y en

---

tte liqueur, bien faite, doit être blanche, limpide & d'une odeur assez désagréable. n ne veut pas prendre la peine de la pré- : soi-même, il faut la demander aux Apo- ires, sous le nom de *foie d'arsenic*, ou donner la *recette* que nous venons de crire, d'après laquelle ils composeront liqueur. Car si on la demandoit sous le d'*encre de sympathie*, ou *sympathique*, on expofé à manquer les expériences, parce y a plusieurs especes de cette *encre*, & a seule qui réussisse, est celle qui est pré- comme nous le prescrivons.

us faisons cette observation, parce que eurs personnes, qui ont voulu éprouver *vins*, ont été trompées dans leurs espé- s. Elles avoient demandé tout simplement *encre de sympathie*, & on leur avoit donné de M. HELLOT, c'est-à-dire, celle qui lore par la chaleur, & que tous les *Phy-* connoissent. Lorsqu'on a celle dont nous ons la *recette*, elle ne manque jamais. Nous ons l'assurer, comme ayant répété les ex- nces dont nous allons parler. (Voyez, au , les *Observations sur les Maladies épidémi-* par M. LE PECQ DE LA CLOTURE, : 1770, pag. 73, note 15.)

Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.

l'on verse quelques gouttes de cette li- r sur du *vinaigre*, dans lequel on aura it du *plomb*, ou de la *litharge*, il faut ce *vinaigre* noircisse tout-à-coup, & qu'il ouble. Si la liqueur fait cet effet, elle ipable de servir aux expériences. Mais il écessaire que la bouteille soit parfaitement

a qui s'imaginent que ceux qui s'occu
pent de travaux pénibles, ne pou
roient se passer de *liqueurs fortes*. Cet
opinion est une erreur.

---

bouchée, & que quand on voudra s'en serv
on ne la débouche que ce qu'il faudra pour
laisser couler quelques gouttes, afin que
liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il
roit même mieux, aussi-tôt qu'elle est fai
de la partager dans plusieurs petites bouteill
exactement fermées.

Maniere d'éprouver les vins & autres liqueur

On prend un verre bien net : on le rem
à moitié du *vin* qu'on veut éprouver : on
couler dedans quelques gouttes de cette *e*
de sympathie. Si le *vin*, de rouge qu'il ét
devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, e
presque noir, & qu'en même-temps il se t
ble, l'intensité de ces effets annoncera la qu
tité de *plomb* avec lequel il aura été *fa*
Car le *vin*, dans lequel il n'entre, ni *plo*
ni aucune de ses préparations, ne fait que j
par l'addition de cette liqueur.

M. GAUBIUS a poussé ses expériences
ques sur du *beurre*, dans un temps de di
de cet *aliment*. Le *beurre*, dit-il, mêlé
cette liqueur, jaunit, noircit, & prend
couleur semblable à celle de la boue. Le *be*
qui n'est point *falsifié*, ne change point de
leur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les arti
les ouvriers, & un nombre infini d'autres
sonnes, sur-tout dans les grandes Villes.
leur peu de fortune ne permet point de s'as
de la nature de leur *vin*, & force de le pre
au cabaret, eussent toujours sur eux une p
bouteille de cette liqueur. Le peu de frais q
composition entraîne ; la petite quantité qu'
faut pour faire l'expérience ; la facilité ave

es hommes qui n'ont jamais bu de *urs fermentées*, sont non-seulement bles des plus grandes fatigues, mais re ils vivent plus long-temps que qui en font usage.

On peut être fort & robuste sans boire de liqueurs fortes.

ependant, supposé que ces liqueurs tribuent à rendre un homme plus ble de travaux pénibles, elles n'en ument pas moins les forces de la & elles amenent une vieillesse pré- arée. Elles entretiennent le corps une *fievre* permanente, qui épuise sprits; qui échauffe, enflamme le

Effets de l'usage des liqueurs fortes.

---

e on peut faire cette épreuve, rendent ce- n des plus simples & des plus utiles.

autre avantage très-essentiel qui en résul- , seroit la nécessité dans laquelle ces épreu- itérées mettroient les Marchands de *vins*, plus *falsifier* leurs marchandises, au moins e *plomb*, qui est un des *poisons* les plus mor- & nous osons assurer que les leçons que ces iences donneroient à ces Marchands, fe- t plus sur eux, que toutes les recherches Police la plus exacte.

ut le monde sait qu'on peut se servir aussi *ie de soufre*, pour éprouver les *vins*; mais composition *chymique* a une odeur infecte, rend incapable d'être portée sur soi. Au voici la maniere de s'en servir, pour les nnes qui ne redouteroient point cette odeur. rse un peu de *foie de soufre*, en liqueur, i verre de *vin*; il se fait aussi-tôt un *préci-* ns le fond du verre. Si ce *précipité* est blanc, est coloré que par le *vin*, le *vin* n'est point par le *plomb*; si, au contraire, ce *précipité* mbre, brun, noirâtre, c'est une preuve en contient; & il en contient d'autant que cette couleur approche plus de la

sang, & dispose à des Maladies san nombre (10).

Mais les *liqueurs fermentées* peuver être trop foibles, comme trop forte Dans le premier cas, elles doivent êt

---

Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement & avec excès.

(10) Le *vin*, dit l'illustre Auteur du *Dictio naire de Chymie*, quand on en use habituelleme en grande quantité & avec excès, est un vı *poison* lent, d'autant plus dangereux, qu'il plus agréable, & qu'il est presque sans exem qu'un amateur de *vin*, qui en a contracté l'ha tude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on obser avec plus de détail les effets que produit le sur les hommes, en général, on verra qu'il y à cet égard, de très-grandes différences, qui pendent de celles de leurs *constitutions* & de le *tempéraments*. Pour une personne qui en b habituellement, de pur & en quantité as grande, sans en ressentir d'incommodités se bles; sans que cela lui occasionne par la suite cune Maladie, ou paroisse abréger ses jou mille autres détruisent entiérement leur sa & abregent leur vie, par l'usage habituel d' quantité de *vin* moindre & mêlé avec de l' Quoiqu'il soit toujours très-prudent & be coup plus sûr pour tout le monde, de n'en pr dre que fort peu, à son ordinaire, cela devi indispensablement nécessaire pour ceux don *tempérament* ne se prête point naturellemer cette boisson.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu casionne un trop grand usage du *vin*, vienn par dégrés & sont insensibles, quelquefois m pendant bien des années, la plupart des homn & sur-tout de ceux qui sont d'ailleurs assez bres & assez attentifs à leur santé, sont tous jours trompés sur cet article; prennent habit lement du *vin*, plus qui ne leur en faut, égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à leur santé, sans s'en appercevoir. Il est donc portant d'indiquer les signes auxquels on reconnoître que le *vin* est contraire, ou dev

es dans leur nouveauté ; sans quoi elles 'grissent & s'éventent. Pour les der- :res, si elles sont bues toutes nouvel- , comme la *fermentation* n'est pas ache- : , elles se débarrassent de leur *air* dans *intestins* ; de-là les *flatuosités*. Si elles it bues trop anciennes, elles *s'aigrissent*

---

itraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent :enir sur leurs gardes.

Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire.

On peut être assuré que le *vin* est capable de ire, lorsqu'après en avoir pris une quantité diocre, l'haleine prend une odeur vineuse ; squ'il occasionne quelques rapports *aigres* & legeres douleurs de tête ; lorsque pris en quan- é plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des urdissements, des *nausées* & l'ivresse ; enfin sque cette ivresse est sombre, chagrine, que- leuse, & portée à la colere ou à la fureur. alheur à quiconque le *vin* fait ces effets, qui, ilgré cela, contracte l'habitude d'en boire une rtaine quantité, & y persiste, ainsi que cela est que trop ordinaire ; car cette habitude est ès-forte. Ces hommes imprudents & infortunés manquent jamais de périr misérablement en ngueur, & d'une mort prématurée, c'est-à- re, vers l'âge de cinquante & quelques années.

Maladies occasionnées par le vin.

:urs Maladies les plus ordinaires sont des *obs- uctions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *mésentere*, ins d'autres *visceres* du *bas-ventre*. Les *obstruc- ons* occasionnent presque toujours une *hydropisie* curable.

Effets du vin chez ceux qui le digerent bien.

Ceux qui digerent bien le *vin*, n'éprouvent oint, ou du moins n'éprouvent que d'une ma- ere beaucoup moins sensible, les *symptomes* ont nous venons de parler : leur ivresse est spi- tuelle, babillarde, joyeuse : il est rare qu'ils érissent par les *obstructions* & l'*hydropisie* dont ous venons de parler. Malgré cela, le *vin* est 'autant plus dangereux pour eux, que n'en prouvant que des effets bons & agréables en ap- arence, ils sont encore plus sujets que les au-

dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. C'e pourquoi la *biere*, le *cidre*, &c. doive avoir le dégré de force nécessaire, po qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu' soient assez faits; alors on peut en fai usage. Quand les *liqueurs fermentées* so conservées trop long-temps, quoiqu'e les ne soient pas tournées à l'*aigre*, ell contractent cependant une dureté q les rend mal-saines.

Chaque famille devroit préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi?

Chaque famille devroit préparer l *liqueurs fermentées* elle-même, quand el est dans le cas de le faire. Depuis que préparation & la vente de ces liqueurs so devenues une des principales branch du commerce, il n'y a pas de métho que l'on n'ait tentée pour les *falsifier*.

Le grand objet, & de ceux qui les pr parent, & de ceux qui les vendent, e de les rendre enivrantes. Or il n'y a pe sonne qui ne sache qu'on ne peut le donner cette qualité, qu'en employa

---

tres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'l boire trop. Les buveurs de cette seconde espe vivent ordinairement un peu plus long-tems q ceux de la premiere; mais il est extrêmemen rare que leur *tempérament* ne commence à s'alt rer avant l'âge de soixante ans; & le partage leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est un *goutte* cruelle, ou la *paralysie*, la *stupidité*, l'*imb cillité*, & souvent tous ces maux ensemble. n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarque que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* & autre liqueurs de table, est encore infiniment plu pernicieux & plus meurtier que celui du *vi* même.

le ingrédients qui doivent en même-te ps les rendre fortes. Ce seroit comm tre une imprudence que de nommer le matieres qu'on emploie tous les jo s pour rendre les liqueurs fumeuses. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune, & que tous le ingrédients qu'on emploie à ce dessein, sont de nature *narcotique* ou *stupéfiante*; mais tous les *narcotiques* sont d especes de *poisons*. On voit donc ce q doit résulter de cet usage universel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point subitement, elles affectent cependant les *nerfs*; elles relâchent & affoiblissent l'*estomac*; elles vicient les *digestions*, &c. (11).

---

(11) On ne peut guere connoître que par leurs mauvais effets les *vins*, *falsifiés* par toute autre substance que par le *plomb*. Il est vrai que le *plomb* & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet, sur-tout dans les pays où les *vins* tournent facilement à l'*aigre*, parce que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la propriété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *sel* d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altere en rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermentation* & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, qui sont employées à la *falsification* des *vins*, mais que, par la même prudence que celle qui a guidé l'auteur, nous ne nommerons pas; & la liqueur que nous venons de proposer, (p. 192, note 9 de ce Volume,) n'a pas la vertu de les dévoiler. Malgré cette importante découverte, on est donc encore exposé. M. BUCHAN a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus immanquable, celui de préparer soi-même les *liqueurs fermentées*. C'est en applaudissant à ses vues que nous allons entrer dans quelques détails

Si les *liqueurs fermentées* étoient prép
rées ſans fraude, & gardées pendant

---

relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* & de
biere. Ces détails pourront être utiles à ceux q
voudront & qui feront à portée de ſuivre ce co
ſeil ſalutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *biere*, ſont le produit d'u
opération de la Nature, appellée *fermentati*
dont la marche & les effets ſont abſolument
mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces
queurs : elles ne different que par les ſubſtan
qui ont fourni les *ſucs* : mais elles n'exigent
la même manipulation. Les raiſins, les pomm
les poires, n'ont beſoin, pour *fermenter*, que d
tre écraſés, tandis que les grains, dont on f
la *biere*, ont beſoin de préparations préliminair

Nous allons commencer par le *vin*; & tout
que nous dirons de cette liqueur, devra s'ente
dre également du *cidre* & du *poiré*; enſuite no
viendrons à la *biere*.

Procédé pour faire le vin.

Maniere de faire le vin.

Le *ſuc* des raiſins, nouvellement exprim
s'appelle *mout*; le peuple l'appelle *vin doux*.
eſt trouble, fortement ſucré, très-*laxatif*, & o
caſionne des *cours de ventre*, &c. Le *mout*, m
en repos dans un vaiſſeau convenable & da
un lieu chaud, a une température de 10 à 16 d
grés, après un temps plus ou moins long, ſel
la nature de cette liqueur, & la température
lieu où il eſt expoſé, commence à ſe gonfler &
ſe raréfier, en ſorte que ſi le vaiſſeau eſt entiè
ment plein, il déborde & s'extravaſe en part
Il s'excite, entre ſes parties, un mouvement int
tin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou f
miſſement, & enſuite d'un bouillonnement ma
feſte. On voit des bulles s'élever à la ſurfac
il s'en dégage en même-temps une vapeur ſi ſu
tile & ſi dangereuſe, qu'elle eſt capable de fa
périr en un inſtant les hommes & les anima
qui s'y ſont expoſés, ſi l'*air* dans lequel ſe fi

… ıps que chacune d'elles demande ; si … s étoient bues avec modération, elles

---

… e opération, n'est pas suffisamment renou… é. (Voyez Chap. XLII, §. III, notes 10 & … le la II Partie.) On voit en même-temps … arties grossieres, les pepins, les pelures, … poussés par le mouvement de la *fermentation*, … ter en différents sens, & s'élever à la surface, … lles forment une écume ou espece de croute … e & spongieuse, qui couvre exactement la … eur. Cette croute se souleve & se fend de … ps en temps pour donner passage à l'*air* qui se … ge & à des vapeurs qui s'échappent; après … i elle se referme comme auparavant.

… 'ous ces effets continuent jusqu'à ce que, la … *entation* venant à diminuer, ils cessent peu à … . Alors la la croute, qui n'est plus soutenue, … ivise en plusieurs pieces, qui tombent suc… vement au fond de la liqueur. Voilà le temps … l faut saisir, lorsqu'on veut avoir un *vin* … éreux & riche en esprits. Pour favoriser la … ation de la *fermentation* sensible, on y parvient … enfermant le *vin* dans des vaisseaux, qu'on … che & qu'on transporte dans une cave, ou … t autre lieu plus frais que celui où s'est fait la … *ıentation.*

Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits.

… 'ette liqueur est déja très-différente de ce … étoit le *mout*. Elle n'a plus la même saveur, … ce & sucrée : celle qu'elle a, quoiqu'encore … - agréable, a quelque chose de très-relevé, … même de piquant. Elle n'est plus *laxative* … ıme le *mout* ; elle porte, au contraire, à la … ,& prise en certaine quantité, elle occasionne … 'esse. Cette premiere opération de la Nature … nomme *f.rmentation spiritueuse sensible*. Mais … ır que le *vin* parvienne à sa perfection, il faut … il subisse une seconde opération, qui n'est … une suite de la premiere ; c'est ce qu'on appelle … *nentation insensible.*

… e *vin* donc, tiré hors de la cuve, renfermé … ıs des tonneaux bouchés & placés dans une … e, ou dans un lieu frais, devient alors tran-

I 5

procureroient un avantage réel : mais elles sont mal préparées ; si elles sont *fa*

---

quille. Les parties étrangeres, qui étoient s pendues dans la liqueur & qui la troubloien se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *l* & le *vin* devient clair. Mais il ne peut acqué cette *diaphanéité*, sans éprouver un certain mo vement insensible, qui divise toutes les part étrangeres qui avoient échappé à la premiere *f mentation*. Un autre phénomene qui prouve mouvement insensible, c'est que le *vin* devi alors beaucoup plus spiritueux : c'est qu'il se pare du *vin* une matiere *saline*, *acide*, terre qu'on nomme *tartre*, qui s'attache au parois vaisseaux, dans lequel on le conserve. Comme saveur du *tartre* est dure & très-désagréable, est évident que le *vin*, qui, par l'effet de la *f mentation insensible*, a gagné du spiritueux, s'est débarrassé de la plus grande partie de l *tartre*, doit être infiniment meilleur & plus agr ble ; & c'est à cela qu'est dû principalement supériorité reconnue de tout le monde, qu'a *vin* vieux sur le nouveau.

Pourquoi l'on préfere le vin vieux au nouveau.

Telle est l'opération de la Nature dans la brication du *vin*. L'on voit que nous n'y av que très-peu de part, & que notre soin se bo à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de cuve, & l'enfermer dans des tonneaux. Mais soin est très-essentiel : c'est de lui que dépend perfection du *vin* ; car si l'on ne saisit pas point que nous avons assigné, ou la *fermentat* sera trop peu avancée, ou elle le sera plus qu'e ne doit l'être. Les inconvénients seront grands part & d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de p courir en entier sa premiere période, il rest dans le *vin* une plus ou moins grande quantité matieres qui n'auront pas encore subi la *ferm tation* : ces parties venant à fermenter après co dans les bouteilles, dans les tonneaux, &c occasionneront des phénomenes d'autant pl sensibles, que la premiere *fermentation* aura

lées ; si elles sont prises avec excès, es doivent avoir les suites les plus nestes.

---

erceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que *vins* se troublent, bouillonnent dans leurs sseaux, & en font casser un grand nombre, à ise de la grande quantité d'*air* & de vapeurs i s'en dégagent pendant la *fermentation*.

On a un exemple de ces effets dans les *vins* 'on nomme *mousseux*, tels que les *vins de Champne* & autres de cette espece : on intercepte, même on supprime à dessein la *fermentation* isible de ces *vins*, pour leur donner cette quaé *mousseuse*. Tout le monde sait que ces *vins* nt sauter avec bruit les bouchons de leurs boulles ; qu'ils sont pétillants ; qu'ils se réduisent ut en *mousse* blanche quand on les verse dans verres, & qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des *vins* n *mousseux*. Ces qualités ne sont pas mauvaises certains égards ; mais elles ne servent qu'à safaire le gout & le caprice de certaines personnes, & ne doivent point être celles d'un bon *vin*, estiné à être bu habituellement.

Ce qui rend le vin mousseux, & le cas qu'on doit en faire.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une *fermention sensible* assez complette, pour qui la suite de ette *fermentation*, qui se fait avec le temps dans es vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Qualités que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement.

Mais si le *vin*, qui n'a pas fermenté d'abord onvenablement, est sujet aux accidents dont ous venons de parler, celui dont la premiere *rmentation* a été portée trop loin, en éprouve ncore de bien plus fâcheux : car toute liqueur *ermentescible* est, par sa nature, dans un mouvenent *fermentatif*, plus ou moins fort, suivant les irconstances, mais continuel depuis le premier nstant de la *fermentation spiritueuse*, jusqu'à la *utréfaction* la plus entiere. Il suit de-là que dès ue la *fermentation spiritueuse* est parfaitement inie, & même quelquefois avant, le *vin* commence à subir la *fermentation acide*.

On devroit également faire soi-même son pain.

Nous recommandons à chaqu famille de préparer elle-même, non seulement les *liqueurs fermentées*, ma encore le *pain*. Le *pain* est un ob jet si essentiel à la vie, qu'on ne sai

---

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre : ce qu'en font les Marchands de vins.

Cette seconde *fermentation* est très-lente & i sensible, quand le *vin* est dans des vaisseaux bie clos & dans un lieu bien frais ; mais elle se fa sans interruption & gagne peu à peu ; de sor qu'après un certain temps, le *vin*, au lieu s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'*aigr* & ce mal est sans ressource, parce que la *ferme tation* peut bien avancer, mais jamais retrogr der. Dans ce cas, le seul remede est d'en faire d *vinaigre*. C'est le parti que prennent tous l Marchands de *vin* qui sont honnêtes ; mais com bien y en a-t-il ? La plupart entassent *drogues* s *drogues* ; &, comme il n'y en a point qui réussisse dans ce cas, comme les *chaux de plomb*, ils ne font pas scrupule d'employer ce *poison*, qui n manque pas d'occasionner les *coliques* les pl atroces, & même quelquefois la mort à ceux q le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ce *vins* qui tournent à l'*aigre*, & qu'il ne voulût p se déterminer à en faire du *vinaigre*, les seul substances qu'il pourroit employer, mais qui n lui réussiroient pas toujours, ce seroit le *sucre* le *miel*, & autres matieres *alimenteuses* sucrées & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le *vi* est très-peu *acide*. Je connois une personne qui ayant une piece de *vin* tournée légérement l'*aigre*, le rendit très-potable, en versant dan son tonneau cinquante livres de *suc* de raisin bien murs, nouvellement exprimé, & en pre nant les précautions convenables.

Maniere de corriger la verdeur des raisins.

M. MACQUER a lu, à l'Assemblée publique d l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mé moire, sur les moyens de corriger la verdeur de raisins dans les années où la saison s'oppose à leu maturité. Ces moyens, aussi simples qu'ingénieux & confirmés par des expériences réitérées, son

apporter trop d'attention pour l'a-
pur & salubre. Pour cet effet, il est

---

ettre dans la cuve, avec le *mout*, une quan-
le *sucre* ou de *cassonade*, proportionnée à la
eur de ce liquide; laquelle verdeur empê-
oit la *fermentation*. Il a été jusqu'à faire du
très-passable avec le gros raisin, nommé
s.

Procédé pour faire le vinaigre.

ur convertir en *vinaigre* le *vin* tourné à Maniere de faire le vinaigre.
e, & en général pour faire le *vinaigre*, la
ode consiste à mettre le *vin* que l'on veut
fermenter, avec sa *lie* & son *tartre*, dans un
dont la température soit assez chaude,
ne de 18 à 20 dégrés, cette *fermentation* de-
dant plus de chaleur que la *spiritueuse*. Elle
ussi plus tumultueuse, & produit elle-même
de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais
lir les vaisseaux dans lesquels se fait cette
entation.

OERHAAVE décrit un procédé, dans ses
ents de Chymie, dont voici le précis. On a deux
s placées verticalement sur un de leurs fonds
uvertes supérieurement. A un pied au-dessus
ond de ces cuves, est établie une espece de
, sur laquelle on met un lit de branches de
es vertes, & par-dessus des rafles de raisins,
u'au haut de la cuve. On distribue le *vin* pré-
, comme nous avons dit, dans ces deux cuves,
aniere que l'une en soit totalement remplie,
ue l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second
oisieme jour, la *fermentation* commence dans la
demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt-
re heures; après quoi on remplit cette cuve
de la liqueur de la cuve entiérement pleine,
a répéte ce changement toutes les vingt-qua-
heures, jusqu'à ce que la *fermentation* soit
evée; ce que l'on reconnoît à la cessation du
ivement de la cuve à demi-pleine.

a *fermentation du vinaigre*, conduite de cette
iere, dure environ quinze jours en Fran-

nécessaire de n'employer que du bo
grain : il faut qu'il soit travaillé conven

---

ce, pendant l'été ; mais lorsque la chaleur forte, comme à 25 dégrés & au-delà, on fai de douze en douze heures, les changeme dont nous avons parlé ; & alors c'est l'affa de huit à dix jours.

Le *Vinaigre* ne se fait pas seulement avec *vin* ; on en fait encore avec du *cidre*, de *biere*, &c.

Procédé pour faire la biere.

Maniere de faire la biere.

La *biere* est, à proprement parler, un de grain : c'est une liqueur *spiritueuse*, qu peut faire avec toutes les graines farineus mais pour laquelle on préfere communém l'*orge*. Si l'on prenoit la *farine d'orge*, qu la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandon ensuite à elle-même, à un dégré de chale propre à la *fermentation spiritueuse*, cette *mentation* ne se feroit que lentement & imp faitement, parce que la farine a la propriét rendre l'eau *mucilagineuse* & collante, à dégré qui s'oppose, jusqu'à un certain poi aux mouvements *fermentescibles*. On a tro les moyens de remédier à ces inconvénie en faisant d'abord tremper le grain dans l' froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle, qu'à un certain dégré ; après cela on l'ét en tas à une chaleur convenable, pour le fa germer. On arrête cette germination aussi que le germe, ou, comme disent les Brasse la *plume* commence à se montrer : pour cet ef on torréfie légérement le grain, en le fai couler dans un canal incliné, chauffé à certain dégré.

Cette germination & cette légere torréfacti changent beaucoup la nature de la matiere *cilagineuse fermentescible* du grain. La germ tion atténue considérablement, & détruit quelque sorte totalement la *viscosité* du *mucil*

nent, & qu'il ne soit mêlangé d'au- ; ingrédiens mal-sains. Cependant

---

:la lorsqu'elle n'est point portée trop loin, rien ôter de sa disposition à *fermenter* : au raire, elle le change en un *suc* un peu ;, comme il est aisé de s'en assurer en mâ- t des grains qui commencent à germer. La ·e torréfaction contribue aussi pour sa part énuer la matiere *mucilagineuse fermentescible* rain.

Ce que c'est que le mâlt ou drege.

ırs donc qu'il a reçu ces préparations, il n état d'être moulu & d'imprégner l'eau de coup de sa substance, sans la réduire en : & sans lui communiquer de *viscosité.* Ce n, ainsi préparé, se nomme *mâlt*, ou *drege.* broie donc ensuite le *mâlt*, & on en tire e la substance dissoluble dans l'eau, & *fer- escible*, à l'aide de l'eau chaude. On éva- cette extraction, en la faisant bouillir ; des chaudieres jusqu'à un dégré conve- e; on y met quelque plante d'une amer- e agréable, comme le *houblon*, pour rehauss- la saveur de la *biere*, & la rendre capa- de se conserver long-temps. Enfin on met : liqueur dans des vaisseaux, pour la laiss- *fermenter* d'elle-même. C'est la Nature qui le reste de l'ouvrage; il ne faut que l'ai- , par les moyens favorables à la *fermenta- spiritueuse*, exposés plus haut, (pag. 201). epuis la premiere édition de cet Ouvrage, paru un Traité sur la maniere de perfec- ner la *théorie* & la pratique de l'art de brass- L'Auteur, M. *John* RICHARDSON, après ir dit que les Brasseurs de Paris & de Flan- ignorent cet art, & que notre *bonne biere Mars* est un *misérable* breuvage, avance que s pouvons boire d'aussi excellent *porter* & ıssi agréable *ale* que les Anglois, si nous ımes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*, si nous savons saisir le moment où il faut êter la germination du grain, & la *fermenta- tion* de la liqueur.

nous sommes forcés de convenir que c
n'est pas là toujours la conduite de ceu

Mais, comme M. RICHARDSON n'a p
entendu donner tous ses secrets, parce qu
n'étoit pas de son intérêt de le faire, tout
cret utile ayant son prix, & qu'il se réser
d'instruire les Brasseurs qui jugeront à prop
de mettre un prix à l'acquisition de ses co
noissances, ses préceptes se réduisent à-pe
près à ceux que nous venons de donner, excep
qu'il prescrit de n'employer que l'*eau* la pl
douce & la plus légere, & de rectifier ce
qui n'a pas ces qualités, en l'exposant au sol
& en modifiant l'action du feu qui doit fa
l'extraction; d'arrêter la germination, à l'in
tant où la *plume* cherche à poindre; car ta
qu'elle n'est pas à ce point, la substance suc
n'est pas encore produite; & si elle sort d
lobes, cette substance est détruite en propo
tion de la croissance de la *plume*; de ne se serv
que de *houblon* bien mur, afin qu'il posse
cette *huile essentielle*, en laquelle réside ses pr
priétés; &, lorsqu'on l'emploie sec, de ne
servir que de celui qui a été séché prompt
ment & bien foulé dans des sacs, afin qu'il so
à l'abri de toute action de l'*air* extérieur;
suppléer à l'inactivité de la *fermentation*, p
le moyen de la *levure*; enfin de retirer la
queur du vaisseau, dans lequel elle est mi
à fermenter, dans l'instant où ce vaisseau
couvre de mousse, parce qu'alors la *fermen
tion vineuse* est complete.

Il observe de plus, que la couleur plus o
moins foncée de la *biere*, vient de la manie
dont on fait sécher l'*orge*; que si on n'en
ployoit jamais que la chaleur du soleil, o
auroit toujours une *biere* blanche, ou presqu
sans couleur; mais que n'ayant pas le sole
à ses ordres, & étant obligé de faire usa
de différents fours, ou, comme en France
de canaux chauffés, les divers dégrés de ch
leur déterminent les teintes diverses de la *bie*

en font commerce. Leur objet eſt ôt de plaire à la vue, que de conſul- 'il peut nuire à la ſanté.

e meilleur *pain* eſt celui qui n'eſt, rop lourd, ni trop léger; qui eſt *fermenté;* qui eſt fait de bonne ie de *froment*, ou plutôt de *froment* e *ſeigle* mêlés enſemble (12).

Qualités qui conſtituent le meilleur pain.

ı reſte, M. RICHARDSON annonçoit alors ſe propoſoit de paſſer en France, pour pandre ſes connoiſſances. Peut-être même iſtant où on lira cet article, nos Braſſeurs ont-ils déja vu.

2) Il y a cent ans qu'il n'y avoit preſque le famille qui ne fît ſon *pain* elle-même; n'y en a pas cinquante que dans les Vil- même à Paris, les Bourgeois & le Peuple ent encore leur *huche*; inſtrument dont nos nts ne connoîtront bientôt plus le nom, ont nous n'avons d'idée que pour en voir quefois dans les Campagnes. A quoi peut- ıttribuer cette négligence, pour l'*aliment* lus agréable, le plus utile & le plus né- ıire, ſi ce n'eſt à cette indifférence pour ce qui regarde la ſanté, & à cette avidité gain, qui ne permet pas de ſacrifier le ndre temps à la choſe de la vie la plus ſpenſable? Mais le luxe y a ſans doute la grande part.

e luxe, qui n'eſt que l'amour du faſte & a magnificence, a porté les riches à avoir *pain* qui eût plus d'apparence que celui qui aiſoit dans leurs maiſons. Les Boulangers ont étudiés à lui donner ce coup d'œil ſé- ſant qui en impoſe. Sans s'embarraſſer de ce les Boulangers mettoient dans le *pain*, pour donner cette apparence, on n'en voulut point ıtres. Les Bourgeois & le Peuple, ſinges des ınds, voulurent les imiter; & aujourd'hui choſes en ſont au point, que l'on ne ſe

Ce seroit passer les bornes que nous nc sommes prescrites, que de spécifier cl

---

doute seulement pas de la maniere dont se le *pain*, & qu'on regarde les Boulangers com une classe d'hommes dont on ne peut abso ment se passer. Cependant si, d'après ce dit l'Auteur, quelqu'un jaloux de sa san vouloit faire son *pain*, ou le faire faire d sa maison, comme le faisoient nos respectal ancêtres, en tout plus sages que nous, vo: en peu de mots, la maniere de le faire.

La premiere chose à laquelle il faille f attention, quand on veut faire du *pain*, (au choix du grain. Car c'est toujours une (nomie mal-entendue, dit, avec raiso M. PARMENTIER, que de préférer les *l* de moyenne qualité, aux bons *bleds*, à ca de leur cherté : les produits en farine & pain de ces derniers, dédommagent au-delà l'excédant du prix qu'on les a achetés.

Caracteres du bon bled & du seigle.

On n'aura donc que de bon *bled*; & les racteres du meilleur sont : „ d'être sec, d „ pesant, ramassé, bien nourri, plus r „ qu'ovale ; d'avoir la rainure peu profon „ lisse, claire à sa surface, & d'un blanc j „ nâtre dans son intérieur ; de sonner l „ qu'on le fait sauter dans la main, & „ céder aisément à l'introduction du bras d „ le sac qui le renferme. Le bon *seigle* doit („ clair, peu alongé, gros, sec & pesant"

Ce n'est pas assez d'être au-fait de ces ca terès ; il faut encore connoître ceux des bon farines, produites par ces deux especes grains ; parce qu'indépendamment qu'un gr nombre de familles n'achetent que de la far pour faire leur *pain*, c'est que ceux qui po dent le meilleur *bled*, ne sont pas toujo surs ; après l'avoir envoyé au moulin, (retirer la meilleure farine. „ Le Meûnier, „ le même Ecrivain, malgré la vigilance la p „ active, peut, à sa volonté, comme un Jou „ de gobelets, à la faveur d'une ficelle, ca

u :fpece d'*aliments* ; que de dévelop-
ei :ur nature, leurs propriétés, & d'af-

te, d'un mot convenu, efcamoter le *bled* haut, en y fubftituant un grain de moindre qualité; donner en bas plus de fon que farine, & mettre par-là en défaut les ards des argus, fans qu'il foit trop pofe de voir la manœuvre, & de convaincre fraude celui qui feroit capable de la faire". ce qui fait défirer à cet Auteur patriote, : commerce des farines foit fuppléé à celui ains, ,, comme à Paris, où les Boulans ont abandonné, depuis une trentaine nnées, l'ufage dans lequel ils étoient d'ener leur *bled* au moulin, & de bluter chez :, pour ne plus acheter que de la farine te prête à être employée".

, la meilleure farine de *froment* eft ,, d'un ne citroné, feche, grenue, pefante : elle :tache aux doigts, & preffée dans la main, : refte en une efpece de pelotte, qui fe fe dès que la main eft ouverte. Pour en er plus exactement, il faut en faire une ilette avec de l'eau. Si la pâte qui en ulte, après l'avoir bien maniée, s'affermit mptement à l'air, prend du corps & s'aige fans fe féparer, c'eft un figne alors e la farine eft bonne, & que le *bled* qui fournie, eft de la meilleure qualité. Caractères de la bonne farine de froment,

La farine de *feigle*, parfaitement moulue blutée, n'a pas l'œil jaune de celle de *ment*. Elle eft douce au toucher, d'un u blanc, & exhale une odeur de violette i la caractérife. Si on en fait une boulette c de l'eau, la pâte qui en réfulte n'eft longue & tenace comme celle du *bled* : e eft, au contraire, courte, graffe, s'atche aux doigts mouillés, & ne fe durcit s promptement à l'air". De la bonne farine de feigle.

bonne qualité du *pain* ne dépend nullede la qualité de l'*eau* avec laquelle on brique, mais du dégré de chaleur qu'on De quoi dépend la bonne qualité du pain.

ſigner leurs effets ſur chaque *conſti*tion. Au lieu d'entrer dans ce déta

---

donne à cette eau. Toutes ſortes d'*eau*, pou qu'elles ſoient potables, peuvent ſervir ir féremment à la préparation du *levain*, au triſſage de la pâte & à la fabrication du *p* Ainſi c'eſt une erreur, comme M. PARMENT s'en eſt aſſuré par nombre d'expériences, dire qu'il ne faut employer, pour faire *pain*, que l'*eau* où cuiſent les légumes, & diſſout parfaitement le *ſavon*. D'ailleurs les l langers de la Capitale ſe ſervent, pour la part, d'*eau de puits*, qui n'a aucune de propriétés; & on ne diſconviendra pas qu *pain* de Paris ne ſoit un des meilleurs q mange en Europe. Ce n'eſt donc que du d de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

Moins l'eau eſt chaude, plus le pain eſt délicat.

En général, moins l'*eau* eſt chaude, & le *pain* eſt délicat. On a même obſervé réſultoit toujours de la même farine qualités de *pain*, & que la meilleure conſtamment celle qui avoit été pêtrie à froide.

Dégré de chaleur que doit avoir l'eau.

L'*eau* qu'on emploiera, n'aura donc qu dégré de chaleur qu'elle a quand il fait ch on la fera tiédir dans l'hiver, & un peu ch fer dans les gelées.

Mais la partie la plus eſſentielle, la délicate & la plus difficile de la fabric du *pain*, eſt le *levain*, ſans lequel on tiendroit, de toute farine pêtrie avec de l qu'une galette plate, *viſqueuſe*, compacte ſante, *indigeſte* & ſans gout. C'eſt encore erreur, que de croire que le *levain* le plus & le plus vieux, eſt le meilleur. Plus il eſt a eé, moins il a de force. Il faut qu'il poſſed deur vineuſe, qu'il ne conſerve qu'autant eſt bouffant & crenelé. Dès qu'il eſt app crevaſſé & coulant, il eſt *aigre*, & a dès perdu ſa vertu. Il faut le jetter, ou p le renouveller, comme nous le dirons bas.

ui t plein de difficultés, & qui, dans
: t, est peu important, nous allons

O donne le nom de *levain* à une quantité nque de pâte en *fermentation*, occasionnée addition d'un peu de vieille pâte qu'on a vée du pêtrissage précédent. Voici la mae se procurer du bon *levain*. La veille du à l'on doit cuire, avant de se coucher, on le cette vieille pâte, dons nous venons de , avec le tiers de farine, destinée à être yée en *pain*, & on délaie le tout avec de roide. On en forme une pâte ferme, qu'on , toute la nuit, dans un des coins de la :, ou du pêtrin, entouré de nouvelle farine, éleve en bourrelets & qu'on foule, afin aient plus de solidité, & qu'ils contiennieux le *levain* dans ses limites; & le lende-, sur les six heures, il est en état d'être oyé: car, au moyen de ce qu'on se sert froide, il faut sept à huit heures pour qu'il son point; au lieu que quand on emploie au chaude, il n'en faut que trois ou environ pâte est toujours molle.

Ce que c'est que le levain; maniere de s'en procurer de bon.

l se trouvoit que le lendemain le *levain* fût , ou qu'il fût déja tourné à l'*aigre*, comme it arriver dans les grandes chaleurs, ou lorsest survenu quelque orage pendant la nuit, il : alors de le renouveller ou de le rafraîchir, ajoutant la moitié de son poids de farine & eau froide; & au bout de trois heures il est tat d'être employé.

ors donc qu'on est pourvu de bonne farine de *ent* & de *seigle*, car il est très-certain que la ie de *froment* ne suffit pas pour faire du *pain* crissant; & lorsqu'on a du *levain*, tel que nous ons de le cractériser, on commence par mettre *vain* tout entier, sans le rompre, sur une ie d'eau, & on le délaie très-promptement rès-exactement, afin que l'eau s'emparant l'esprit qu'il contient, l'empêche de se diffi-, & qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand *vain* est suffisamment délayé, on y ajoute le

Maniere de pétrir.

propoſer quelques regles relatives
choix des *aliments*.

---

reſte de l'eau, qui doit être froide en été, p
rafraîchir le mélange échauffé par l'action
mains & de l'air ; tiede ou chaude, au contrai
en hiver, pour produire un effet oppoſé.

Alors on confond toute la farine deſtinée à ê
employée, avec ce *levain* ainſi délayé ; on r
ſemble le tout en une maſſe uniforme, qu
manie bien en la portant de gauche à droite
de droite à gauche ; la ſoulevant & la découpa
la diviſant avec les mains ouvertes : en pinç
& arrachant la pâte avec les doigts pliés &
pouces alongés ; c'eſt ce qu'on appelle *fraſer*.
la travaille encore & de la même maniere, ay
l'attention chaque fois de ratiſſer le pétrin ; d'
troduire enſuite dans la maſſe, avec un p
d'eau, la pâte qu'on en a détachée : la pâte
alors plus uniforme & plus ferme, c'eſt ce qu
appelle *contre-fraſer*. On termine le pétriſſage
faiſant un enfoncement dans la pâte ainſi *fr*
& *contre-fraſée* ; on y verſe de l'eau : cette ea
ajoutée après coup, & incorporée, à force
travail, dans la pâte, acheve de diviſer & de co
fondre les parties les plus groſſieres de la farin
&, par le mouvement continu, vif & prompt
forme de nouvel *air* qui rend la pâte plus tenac
plus longue, plus égale & plus légere ; ce q
produit un *pain* plus ſavoureux, plus perſillé
plus blanc. On appelle ce troiſieme travail
baſſinage de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection q
le baſſinage donne à la pâte, on la bat en la pre
ſant par les bords, en la pliant ſur elle-mêm
en la preſſant, l'étendant, la découpant av
les deux mains fermées, & la laiſſant tomb
avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, o
la retire du pétrin par parties, en la découpa
& la battant encore, à meſure qu'on la met e
maſſe ſur le tour, où elle reſte une demi-heur
en hiver, afin qu'elle conſerve ſa chaleur
entre en *fermentation* : il faut la tourner & la d

ls personnes foibles & qui ont les relâchées, s'abstiendront de toute e d'*aliments visqueux*, ainsi que de qui sont de difficile *digestion*. Ce-

Aliments dont doivent user les personnes foibles & relâchées;

---

au contraire, sur le champ, lorsqu'il fait

fet de la *fermentation* est de diviser & d'at- la pâte nouvelle; d'y introduire beaucoup qui, ne pouvant se dégager entiérement e de la ténacité & de la consistance de cette y forme des yeux ou de petites cavités; leve, la dilate & la gonfle: ce qui s'ap- a faire *lever*; & c'est par cette raison qu'on ié le nom de *levain* à cette portion de farine, avec la vieille pâte, qui détermine tous ets.

Ce qu'on entend par faire lever la pâte.

is cette opération demande un certain dé- chaleur, pour se faire doucement, lente- & graduellement; ensorte qu'il est essen- quand on est obligé d'accélérer ou de modé- *fermentation*, de tâcher que les moyens op- qu'on emploie, produisent toujours à peu e même effet, c'est-à-dire, qu'elle soit a rès le même temps à s'achever en été & en . Pour cet effet on met dans des paniers la divisée en *pains*, enveloppée de toile ou uvertures, selon la saison; & l'on songe à ier le four, parce que le temps nécessaire le chauffer, est à peu près celui que la pâte pour que la *fermentation* soit parvenue à son ; ou que le *pain* ait ce qu'on appelle son t.

Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte.

ndant que le four chauffe, on va au pêtrin; ratisse, pour faire avec ces ratissures le *le-* de la cuisson prochaine: on y ajoute le dou- e farine & de l'eau froide, pour former pâte ferme, qu'on laisse dans le lieu le plus de la maison, enfermée dans un panier ou eille d'osier, saupoudré de petit son ou de e, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. uisse ce panier exposé à l'air libre dans les s chauds; on l'enveloppe d'une couver-

Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine.

pendant il faut que les *aliments*, do
ils feront usage, soient solides, & q

---

ture, & on le tient chaudement quand il
froid.

Caracteres auxquels on reconnoît que la pâte est assez levée.

Au bout de deux heures, ou environ, que
pâte est dans les paniers, on va voir si la *ferm
tation* est au dégré qu'on le désire; & on s'app
çoit que la pâte a assez *levé*, quand elle a acq
un volume considérable, & qu'elle résiste a
doigts qui la pressent, sans se rompre à la s
face.

Dégré de chaleur que doit avoir le four.

Lorsque la pâte est levée, comme nous ven
de le dire, elle est en état d'être mise au fo
dont la chaleur doit être telle qu'en jettant u
pincée de farine à l'entrée, elle roussisse sur
champ. C'est là qu'en se cuisant, la pâte se dil
encore davantage, par la raréfaction de l'*air*
de la substance *spiritueuse*, renfermée entre
parties. Elle forme un *pain* tout rempli d'yeux,
conséquent léger & totalement différent des m
ses lourdes, compactes, *visqueuses* & *indigest*
qu'on obtient en faisant cuire la pâte de far
qui n'a pas levé.

Combien de temps le pain est à cuire, & comment on reconnoît qu'il est bien cuit.

Le *pain* reste dans le four un temps prop
tionné à sa grosseur. En général, plus le *pain*
blanc, moins il est long à cuire : c'est envi
une heure & demie pour la pâte la plus ferme,
trois quarts d'heure pour celle qui est la plus
gere. On s'apperçoit que le *pain* est cuit, quan
en frappant dessus du bout du doigt, il raison
avec force, & lorsque la baisure, pressée par
main, revient comme un ressort.

Le pain chaud doit être exposé à l'air.

Les *pains*, hors du four, doivent être mis à l'
libre, & jamais renfermés, qu'ils ne soient p
faitement refroidis.

Caractere du pain fait avec la levure de biere.

Le *pain* fait avec la *levure de biere*, est le p
délicat; mais s'il est bon le premier jour, le le
demain il est sec, gris, amer & très-souvent
sagréable. Voilà pourquoi le *pain* mollet qui
fait avec cette *levure*, n'est pas de garde.

Nous avons réformé cette note sur l'excell
Ouvrage de M. PARMENTIER, intitulé: *Le p*
(

personnes fassent très-souvent de rcice en plein *air*.

Ceux qui abondent en *sang*, doivent scrupuleux dans l'usage des nourris trop succulentes : ils doivent éviter nets salés, les *vins généreux*; la *biere* , &c. Leur nourriture doit ne conr, le plus souvent, qu'en *pain* & en tances *végétales*, & leur boisson doit de l'*eau*, du *petit lait* ou de la petite . — Les personnes qui abondent en sang ;

Les personnes grasses doivent éviter es les substances grasses & *huileuses*. s doivent manger souvent des *raves*, *'ail*, des *épices* & tout ce qui peut ter, favoriser la *transpiration* & l'*u*-. Elles boiront de l'*eau*, du *café* (13), — Celles qui sont grasses ;

Boulanger, qu'il seroit à souhaiter que toutes ersonnes de Province possédassent, ou qu'au is elles en eussent l'Abrégé, qu'il en a donné même, sous le titre d'*Avis aux bonnes ménages Villes & des Campagnes.* On y trouvera les ils les plus intéressants & les plus utiles sur n'on doit penser de la *levure*, dont on fait e, sur-tout dans les Villes où il y a des Brass; sur le son & le *sel*, qu'on introduit dans âte; sur la forme que doivent avoir le four, étrin, &c.; objets dont nous sentons toute portance, mais que nous n'avons pu placer à moins que nous n'eussions transcrit tout vrage; & nous sommes forcés de nous conrer dans le cercle étroit du nécessaire.

(13) Le *café* est un stimulant puissant, qui ir fortement les *fibres*, par son *huile* amere & *atique.* Ces qualités doivent en faire bannir age ordinaire, qui est véritablement pernix. Cette irritation journaliere des *fibres* de *omac*, détruit à la fin leur force. Elle entraîne — Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux.

du *thé*, (Voyez p. 183, 184, & no
6 de ce Vol.) &c. Elles doivent prend
beaucoup d'*exercice* & peu dormir.

---

la *mucosité* de ce *viscere* : les *nerfs* sont irrités ;
acquierent une mobilité singuliere ; les forces
détruisent, & l'on tombe dans des *fievres len*
& dans une foule de maux, dont, trop souve
on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'a
tant plus difficiles à détruire, que cette *âcre*
alliée à un *huile*, paroît, non-seulement infec
les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaisseaux*

Propriétés du café.

Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins qu
thé, 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si gra
dose ; 2°. parce qu'il contient une farine *dige*
ble & nourrissante. Ces qualités, jointes à
huile amere & aromatique, lui mériteroient
place distinguée dans les *pharmacies*, à la tête
stomachiques, dont il feroit le plus agréable &
des plus puissants. Mais il ne faut le prendre
rarement : alors il réjouit ; il brise les matie
glaireuses de l'*estomac* ; il en ranime l'action
dissipe les pesanteurs & les maux de tête,
dépendent du dérangement des *digestions* ; il ép
même les idées & aiguise l'esprit, s'il faut
croire les *gens de lettres*.

Ses avantages quand il est pris rarement.

Inconvénients particuliers au café au lait.

Le *lait* diminue un peu l'irritation que le
occasionne, mais n'en détruit pas tous les m
vais effets ; ce mêlange en a même qui lui
particuliers. Je connois des personnes qui
gerent parfaitement le *lait* seul, même le
coupé avec de l'eau, & à qui le *café à l'eau*,
de temps à autre, ne cause aucun inconvénie
ces personnes cependant éprouvent des *coli*
d'*estomac* & d'*entrailles* horribles, quand elles p
nent du *café au lait*.

A qui le café convient de préférence.

D'après ces idées, c'est à la prudence à gu
dans l'usage du *café* : mais, comme le dit fort
l'Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'
c'est aux personnes grasses, qui ont les *f*
molles & qui ont besoin de temps en temps
stimulant, & comme il le dit ensuite, c'est
poison pour les personnes maigres.

Celles qui sont maigres suivront un *me* contraire.

Celles qui sont maigres ;

Les personnes sujettes aux *acidités*, chez qui les *aliments* excitent des *eurs* dans l'*estomac*, doivent faire principale nourriture de viande. les, au contraire, qui ont des rapts qui tendent à l'*alkalescence*, ne vent user que de substances *végé-* *acides*.

Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescents ;

Les *goutteux* & ceux qui sont attas d'affaissement, d'*hypocondriacie*, *fections hystériques*, doivent éviter es substances *venteuses* ; toutes celqui sont *visqueuses* ou de difficile *stion* ; tout ce qui est salé ou fumé ; ce qui est *austere*, *acide* & propre *aigrir* sur l'*estomac* : leur nourriture être légere, maigre, *rafraîchiss* & de nature relâchante.

Les goutteux & les vaporeux.

Le *régime* doit être proportionné, nonement à l'âge & au *tempérament*, s encore à la maniere de vivre. Un nme sédentaire & un homme de Let-, doivent moins manger que ceux s'occupent de travaux pénibles, en n *air*. La plupart des *aliments* qui rent très-bien chez un paysan, pournt être *indigestes* pour un citadin ; & dernier pourroit vivre de ce qui, à ie, sustenteroit le premier.

Le régime doit être proportionné à la maniere de vivre ;

Le *régime* ne doit point être trop unine. L'usage constant d'une même ce d'*aliments*, peut avoir de mau- effets. C'est une leçon que nous

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi?

donne la Nature, qui a tant varié le *aliments*, & qui a donné aux homm du gout pour différentes especes de nou ritures.

Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particuliere.

Ceux qui sont attaqués d'une Mal die particuliere, doivent éviter les *al ments* qui peuvent tendre à l'augmente Par exemple, les *goutteux* ne doive point boire de *vin*; ne doivent point us de mets forts & succulents, & doive fuir tous les *acides*. Ceux qui sont att qués de *gravelle*, doivent s'interdire to les *aliments austeres & astringents*, & l *scorbutiques* doivent s'interdire tou substance *animale*, &c.

Aliments qui conviennent aux enfants, aux adultes & aux vieillards.

Dans le premier âge de la vie, l *aliments* doivent être légers, mais nou rissants, & répétés souvent. Les *alimen* solides & qui ont un certain dégré ténacité, sont les plus convenables po l'âge moyen. L'homme, qui est sur s déclin, semble approcher du prem âge, & il demande le *régime* de cet période; les *aliments* doivent donc ê légers, & plus *délayants* que ceux l'âge moyen, & même répétés pl souvent.

Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi?

Il ne suffit pas, pour la santé, que *régime* soit sain; il faut encore qu'il s réglé. Il y en a qui pensent qu'un lo jeûne répare les excès: mais bien l de raccommoder la machine, il la re ordinairement pire. L'*estomac* & les *testins*, trop distendus par les *aliment* perdent leur *ton*, & un long jeûne

d foibles & les gonfle de *vents*. C'eſt ſi que la gourmandiſe ou l'abſtinence ruiſent également les *puiſſances di-ives*.

Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour. Pourquoi?

l eſt néceſſaire de prendre des *ali-uts* pluſieurs fois par jour, non-ſeu-ient pour réparer les pertes que le ps fait continuellement, mais encore ır entretenir les humeurs dans leur : ſain, & pour conſerver leur dou-r. Nos humeurs, même dans l'état a meilleure ſanté, ont une tendance *putridité*, ſi l'on ne les répare point des *aliments* frais, ſouvent répétés. oyez p. 116, n. 7 de ce Volume). rſqu'on reſte trop long-temps ſans en ndre, la *putréfaction* s'enſuit bientôt occaſionne des *fievres* dangereuſes. ; repas réglés ſont donc néceſſaires. ſonne ne jouira d'une parfaite ſanté, es *vaiſſeaux* ſont ſans ceſſe ſurchargés nourriture, ou ſi les humeurs ſont p long-temps ſans être renouvellées un *chyle* nouveau.

Le jeûne eſt nuiſible aux jeunes gens & aux vieillards.

Le jeûne forcé eſt ſinguliérement nui-le aux jeunes gens : il vicie leurs hu-urs ; il s'oppoſe à leur accroiſſement les empêche de ſe fortifier. Il n'eſt moins dangereux pour les vieillards. ſque toutes les perſonnes âgées ſont ettes aux *vents*. Le jeûne, non-ſeule-nt fomente cette Maladie, mais en-e la rend dangereuſe, & quelque-s funeſte. Ces perſonnes, dans le temps e leur *eſtomac* eſt vuide, ſont ſouvent

attaquées de *vertiges*, de maux de tête de foibleſſe. On peut remédier à ce accidents par un peu de pain, avec u verre de *vin*, ou par quelques autre *aliments* ſolides.

Les vieillards ne doivent point reſter long-temps ſans manger. Pourquoi ?

Il eſt plus que probable que la plupart des morts ſubites, ſi fréquente parmi les viellards, ſont dues à un jeûn trop long, qui épuiſe les forces & oc ſionne des *vents*. Nous devons donc con ſeiller à ces perſonnes de ne jamais rel ter trop long-temps ſans manger. Pre que tout le monde ne prend qu'une taſ de *thé* & un morceau de pain, depu neuf heures du ſoir, juſqu'à deux o trois heures après midi. Ces perſonn peuvent être regardées comme jeûnai les trois quarts de la journée. Cet conduite ne peut manquer de ruin l'appétit, de procurer une mat vaiſe qualité aux humeurs & des *ven* dans les *inteſtins* : accidents que l'o peut prévenir par un déjeûné ſolide.

Le ſouper doit être léger; mais le déjeûner doit être ſolide.

C'eſt un uſage fort ordinaire de déjeu ner légérement & de ſouper beaucou On doit faire tout le contraire. Quan on ſoupe tard, on ne doit manger à c repas que des *aliments* légers ; mais déjeûner doit toujours être ſolide. Si l'c ſoupe légérement ; qu'on aille ſe co cher auſſi-tôt après, & qu'on ſe le le lendemain de bonne heure, on au aſſurément grand appétit pour le déjeu

, & on doit le ſatisfaire convenablement (14).

Dangers de trop manger.

l eſt vrai que les perſonnes fortes & ne bonne ſanté ne ſouffrent pas au- du jeûne que celles qui ſont foi- & délicates; mais elles courent de nds riſques de ſon contraire, c'eſt-à- , de la replétion. La plupart des

Pourquoi les grands ſoupers ſont dangereux.

4) Deux raiſons ont conduit M. BUCHAN à er ce conſeil. La premiere, c'eſt que le ſom- ,portant déjà plus de *ſang* à la tête, il eſt dan- ıx d'augmenter beaucoup la plénitude des *vaiſ-* par un grand ſouper: le grincement de dents, ours plus fort quand on a beaucoup ſoupé & rrive à beaucoup d'enfants, même à pluſieurs es, pendant le ſommeil, prouve cette plé- le du *cerveau*. La ſeconde, relative à quel- perſonnes, ſur-tout aux *gens de lettres*, c'eſt e ſommeil chez ces perſonnes, étant fort lé- s'il y a dans l'*eſtomac* beaucoup d'*aliments*, ils ent un principe d'*irritation*, qui, tenant tous *rfs* dans un état d'agitation, trouble abſolu- le repos. Ces perſonnes ne ſont pas éveil- parce qu'elles n'en ont pas la force; mais ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent de ce calme profond, qui forme le ſommeil: tat fatigue exceſſivement, & ruine la ſanté. ur éviter tous ces inconvénients, il faut faire s ſoupers légers, qui, comme on le diſoit ux de PLATON, ſont agréables pour le & pour le lendemain, & qui laiſſent le corps & l'eſprit libre; au lieu qu'un ſouper abon- laiſſe la tête embarraſſée, le corps fatigué, rit abattu & incapable de s'occuper avec ſuc- Ecoutons encore HORACE: on peut ſe laſſer re & d'admirer ce Philoſophe aimable, cet llent Poëte. „ Voyez, dit-il, les viſages pâ- s de ces gens qui ſortent d'une grande table. y a plus; le corps fatigué des excès de la eille, appeſantit l'eſprit, & rend terreſtre tte parcelle de la divinité, ce ſouffle qui

Maladies, & sur-tout les *fievres*, so[…] dues à la *plétôre*, ou à la trop granc[…] replétion des *vaisseaux*. Les homm[…] forts, & ceux qui jouissent de la san[…] la plus parfaite, ont en général, u[…] plus grande quantité de *sang*, que d'au[…] tres humeurs. Quand cet état est tout-[…] coup augmenté par une surcharge […] nourriture, trop abondante & trop su[…]

„ nous anime; au lieu que l'homme sobre […]
„ couche, s'endort & se leve plein de vigueu[…]
„ pour reprendre ses occupations. ".

. . . . *Vides ut pallidus omnis*
Cœnâ desurgat dubiâ. Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unâ;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citiùs curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.

HOR. Lib. II, Sat. 2, v. 75, 8[…]

* Nous ne disons point qu'il ne faut pas soup[…] Pour un petit nombre de personnes qui peuve[…] se passer de ce repas, sans être incommodées, […] plus grand nombre a l'*estomac* trop sensible, […] *nerfs* trop délicats, pour pouvoir rester lo[…] temps sans prendre d'*aliments*. Les *sucs digest*[…] acquierent un *âcreté* qui, n'étant pas envelop[…] par les *aliments*, irrite l'*estomac*; & cette irri[…] tion suffit pour troubler le sommeil. Pour les c[…] vriers, ils font une perte trop considérable […] substances, pour rester depuis le dîner jusqu'[…] déjeûner, sans chercher à les réparer. En gé[…] ral, on ne déjeûne pas assez, ou le repas, […] pellé *déjeûné*, n'est pas assez copieux. Q[…] l'on suive le conseil de l'Auteur; que l'on fa[…] du déjeûné un véritable repas; que l'on di[…] convenablement, & l'on pourra se contenter […] prendre peu de chose à souper.

ente, les *vaiſſeaux* ſe trouvent trop endus, & il s'enſuit des *obſtructions*, *inflammations*, &c. Auſſi voyons-ıs que la plupart de ces perſonnes t attaquées de *fievres inflammatoires* *éruptives*, après un grand repas ou ès une débauche.

Tout changement ſubit dans le régime, eſt dangereux : comment il faut s'y prendre quand on eſt forcé de changer ſon régime.

Tout grand changement ſubit, dans *régime* eſt dangereux. Certains *ali-ts*, quoique moins ſains, convien-t mieux à un *eſtomac* qui eſt accou-ıé depuis long-temps à les digérer, ceux qui ſeroient plus ſalutaires, n'y étoit point habitué. C'eſt pour-oi, quand on eſt obligé de changer *régime*, on ne doit le faire que par gré; car une tranſition ſubite, d'une peu nourriſſante, à un *régime* ſuccu-t & recherché, ou de ce *régime* à un *ime* contraire, peut tellement nuire *fonctions animales*, qu'elle dérange anté, ou même occaſionne des Ma-lies mortelles.

Juſqu'à quel point le régime doit être réglé.

Quand nous recommandons de la re- dans le *régime*, nous n'entendons int condamner toutes les petites va-tés que les occaſions pourroient y ap-rter. Il eſt impoſſible d'éviter, dans us les temps, de faire quelques ex-s juſqu'à un certain dégré; & vivre op réguliérement peut même devenir ingereux (15). Il eſt donc de la pru-

(15) Les *aliments* ſont, de toutes les parties *régime*, celle ſur laquelle on ſe mêle de rai-

dence de varier quelquefois, soit e
plus, soit en moins, la quantité de !

Maniere fausse dont on raisonne sur les aliments.

sonner avec le plus d'assurance. Il n'est point famille qui n'ait, à cet égard, une tradition qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transm à ses enfants. Il est, par exemple, des maiso dans lesquelles il n'entreroit pas du gibier po tout au monde : dans d'autres, c'est le mouto le pigeon, &c. : dans d'autres, c'est le vea c'est certaines especes de poissons ; c'est de la s lade ; certaine espece de légume, &c. : chac conclut différemment sur les mêmes objets, chacun se croit fondé, on veut persuader qu l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner q d'après le gout particulier qui entraîne, comm malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fa que tel ou tel *aliment* répugne. Une mere, qui de la repugnance pour les *huitres*, par exemple ne souffrira jamais que ses enfants en mangent tant qu'ils seront sous sa direction ; & la rais qu'elle en donne, c'est que ce coquillage ne va rien : elle ajoutera même quelquefois qu'il fa mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais man d'œufs, excepté probablement dans les sauce jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mere, qui n' avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'a tres raisons, sinon qu'ils échauffoient ; & sa fill raisonnoit de même. Enfin cette derniere devien sujette à des agacements d'*estomac*, qui lui pre noient assez périodiquement, & pendant le quels elle rejettoit tout ce qu'elle prenoit, mêm le bouillon & le pain, qui faisoient habituelle ment le principal de sa nourriture. Les bons *al. ments*, si utiles dans ces cas, n'étoient d'aucu secours, on étoit extrêmement embarrassé. O proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs comme un *aliment* léger, nourrissant & très-sain mais cette femme les rejetta toujours, parc qu'étant d'une *constitution* resserrée, & étant trè persuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoi pas qu'ils n'empirassent son état. Cependant, dan

rriture qu'on prend ordinairement, vu que l'on ait toujours la plus

---

ces *accès*, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, effayé de toutes les efpeces de mets, & au- e pouvant paffer; fe fentant d'ailleurs af- e, elle fe laiffa déterminer à prendre un la mouillette, qui paffa bien: elle en prit cond, un troifieme, qui pafferent de même, ceffivement ils devinrent la bafe de fa nour- e, au point que, depuis trois ou quatre ans, ne foupe prefque plus qu'avec deux œufs ; & elle dit elle-même que, fi elle n'avoit iomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de fa , elle feroit morte de faim. Elle n'eft, ni refferrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle ufage

pourroit produire des obfervations pour ne efpece d'*aliments*, mais nous nous bor- ns aux fuivantes. Un homme difoit & oit avec affectation, qu'il ne mangeoit point eau, de quelque maniere qu'il fût accom- , fans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce os parut ridicule, étant tenu par un hom- ien portant, fe propofa de le faire revenir n préjugé. Il lui donna un jour un dîner, lequel on ne fervit que du veau; mais lats étoient tellement mafqués, que notre ne ne reconnut que le rôti. Il mangea & coup de tout, excepté du dernier, auquel voulut point toucher. On fe doute bien n ne le força point. Deux jours après, il nt dans la même maifon. On lui demanda nent il s'étoit trouvé du dîner de la fur- e: il répondit qu'il l'avoit trouvé fort , & qu'il étoit très-bien portant. Enfin, s l'avoir fait convenir qu'il n'avoit point lévoyé, on lui avoua qu'il n'avoit mangé du veau: il n'en voulut rien croire. On propofa de lui donner une feconde fois le e dîner, il l'accepta; & depuis ce temps, nange du veau, comme de toute autre de.

n autre homme fait un fouper avec trois

grande attention de ne jamais s'écarte
des regles de la modération & de l

---

de ses amis qui partoient pour la Provinc
Entre autres mets, on sert de la raie : il n'
voit pas une répugnance marquée pour ce poi
son ; cependant il n'en mangeoit pas volontier
aussi n'en mangea-t-il que peu, & beaucou
des autres plats, parce qu'il est gourman
Pendant la nuit, il eut un *vomissement* con
dérable ; il ne manqua pas d'en accuser la rai
à laquelle il promit de ne jamais toucher. E
fectivement, il y avoit renoncé, & il voul
persuader à beaucoup d'autres de ne point ma
ger de ce poisson, qui, à ce qu'il disoit, ca
soit des *indigestions* mortelles, lorsqu'il re
une lettre d'un de ces amis, qui lui mand
qu'ils avoient été très-incommodés la nuit
leur départ ; qu'ils avoient eu une *indigest*
& des *vomissements* ; qu'un d'eux en étoit enc
malade, & que le Médecin, qu'on avoit a
pellé, aussi-tôt leur arrivée dans leur Vill
avoit dit qu'ils avoient été empoisonnés av
du *verd-de-gris*. On finissoit par lui deman
s'il n'avoit pas été lui-même malade, & par
prier de chercher à savoir si, chez le Traite
où ils avoient soupé, on ne trouveroit po
de trace de ce fait. Il alla aussi-tôt trouver
Militaire, qui prenoit ses repas chez ce Tr
teur, &, qui, d'après ses questions, lui
qu'effectivement la plupart de ceux qui avoi
soupé ce soir-là dans cette maison, étoient ver
le lendemain, ou, quelques jours après, fa
des plaintes, & que le Traiteur avoit sur
champ fait rétamer ses casseroles.

Notre homme étoit cependant bien persuad
avant cet éclaircissement, que c'étoit la raie q
l'avoit rendu malade. Combien de gens s
dans ce cas ! Combien qui, lorsqu'ils se tr
vent incommodés après un repas, ne manqu
pas d'accuser, entre tous les *aliments* qu'ils
pris, celui qu'ils aiment le moins !

Ce n'est pas que nous ne sachions qu'il

npérance. (Voyez le conseil de CELS, Chap. XI, §. III, fin de l'Article VII.

---

gouts véritablement inspirés par la Nature; orès lesquels la répugnance, pour telle ou e espece d'*aliments*, se trouve fondée, au nt que la résolution la plus ferme & les orts les plus réitérés ne peuvent venir à t de la surmonter. Il arrive même souvent cette répugnance naturelle a pour objet *aliments* qui seroient réellement contraires a *constitution* & au *tempérament*. Cette inspi-on de la Nature va encore plus loin dans at de Maladie : elle va, le plus souvent, qu'à indiquer l'espece de boisson, d'*aliments*, nême de *remedes* qui conviennent dans telle ou le circonstance de la Maladie, comme nous le ons voir Chap. II. note 8. de la seconde Partie. Il n'est pas douteux qu'en état, & de santé, de Maladie, cette inspiration ne doive être pectée, puisqu'on ne pourroit la braver im-nément. Mais, avant que de prendre un rti décidé, il faut que l'on soit certain qu'il fondé; & cette certitude ne peut s'acquérir e par l'expérience. Il paroît donc raisonna-:, quand on se porte bien d'ailleurs, & e l'*aliment* offert est un de ceux dont la plu-rt des hommes font tous les jours usage avec reté; il paroît, dis-je, raisonnable alors de le rejetter qu'après en avoir essayé une, ux & même trois fois.

De tous les aliments, servis journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes.

Car soyons bien persuadés que de tous les *ments* adoptés universellement, & qu'on sert urnellement sur nos tables, il n'y en a pas mauvais par eux-mêmes, & qu'ils ne le nt jamais que relativement à la *constitution*, la disposition actuelle de celui qui les prend; que vouloir s'abstenir par caprice, par fan-isie, &c., comme il n'arrive que trop sou-ent, de certaine espece d'*aliments*, c'est d'a-ord se priver du plaisir de varier les mets; laisir inspiré par la Nature elle-même, qui a unt varié les objets de la nourriture: c'est

& dernier de cette premiere Partie.)

CHAPITRE IV.

De l'Air.

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?

L'*Air mal-sain* est une cause très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent quelqu'attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent; quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

Les influences imperceptibles de l'air, sont l'objet de ce Chapitre.

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles qu'il occasionne une mort subite. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. (Voyez II Partie, Ch. XLI

ensuite s'ôter une ressource dans les circonstances où l'impossibilité de choisir ses *aliments* parce qu'on est hors de chez soi, en voyage &c., mettroit dans le cas de souffrir la faim & de ne pas se nourrir convenablement; source de Maladies sans nombre, comme on l'a fait voir p. 116, note 7 de ce Volume.

§ II.) Ce ſont les influences impercep-
:ɪl :s de l'*air*, qui ſont, en général, les
; dangereuſes à la ſanté. En conſé-
nce, ce ſeront celles dont nous nous
ıperons, & nous allons tâcher d'ex-
:r les principaux dangers auxquels
; peuvent donner lieu.

'*air* peut devenir nuiſible de pluſieurs
ıeres. Tout ce qui peut altérer, à un
ain dégré, ſa pureté, ſa chaleur, ſa
:heur, ſon humidité, le rend mal-
. Par exemple, l'*air* trop chaud diſ- Effets de l'air trop chaud;
les parties *lymphatiques* du ſang;
te la *bile*, deſſeche & épaiſſit les hu-
ırs: de-là les *fievres bilieuſes* & *inflam-*
ɔires, le *cholera morbus*, &c. L'*air* Trop froid;
› froid arrête la *tranſpiration*, (Voyez
ıot à la Table), donne de la rigidité
ſolides & congele les *fluides*: de-là
·humatiſmes, les *rhumes*, les *catarres*
ıutres Maladies de la gorge, de la
·ine, &c. L'*air* trop humide détruit Trop humide;
ſticité des *ſolides*; produit les *tempé-*
ents relâchés & *phlegmatiques*: il rend
:orps ſujets à la *fievre*; il occaſionne
fievres intermittentes, l'*hydropiſie*, &c.

.orſqu'un grand nombre de perſon- Renfermé.
ſont raſſemblés dans un même lieu,
ɪir ne peut pas y circuler librement, il
ient bientôt mal-ſain. Auſſi voit-on les
ſonnes délicates ſe trouver facilement
& tomber en foibleſſe, dans les Egliſes;
s les aſſemblées; dans tous les lieux où
ſe trouve dépourvu de ſes qualités,
la *reſpiration*; par le feu; par les lumie-

res; par toute autre circonſtance ſem blable. (Voyez ci-devant Chap. II p. 102, dernier alinéa de la note 1.)

Combien l'air des grandes Villes eſt mal-ſain: moyens de le rendre ſalubre.

Dans les grandes Villes, tant de choſ concourent à altérer l'*air*, qu'il n'eſt p étonnant qu'il ſoit auſſi funeſte à leurs h bitans. Dans une Ville, l'*air* eſt non-ſe lement reſpiré pluſieurs fois, mais enco il ſe trouve chargé de parties *ſulphureuſe* de fumée & d'autres exhalaiſons. Les v peurs qui s'élevent continuellement d ſubſtances *putrides*, des fumiers, des bo cheries, &c. ſervent également à le co rompre. On doit apporter tout le ſo poſſible pour que les rues d'une gran Ville ſoient larges & bien percées, af que l'*air* puiſſe y circuler librement. O ne doit point avoir moins d'attention ce qu'elles ſoient tenues propres; rien contribue davantage à altérer l'*air* & à corrompre, que la mal-propreté d rues.

Les Cimetieres corrompent l'air des Villes. Pourquoi?

Il eſt très-commun, dans ce pays, de vo des cimetieres au milieu des Villes fort pe plées. Que cet uſage ſoit dû à une ancie ne ſuperſtition, ou à l'agrandiſſeme des Villes, c'eſt ce qu'il eſt peu importa de ſavoir: qu'elle qu'en ſoit la cauſe, l'e fet en eſt mauvais. Il n'y a que l'habitu qui puiſſe nous faire paſſer ſur cet uſag elle rend ſouvent ſacrées les coutumes plus ridicules & les plus pernicieuſes. C qu'il y a de certain, c'eſt que des millie de cadavres, qui ſont en *putréfaction* la ſurface de la terre, dans des lieux re

...és, corrompent néceſſairement l'*air*, & cet *air*, quand il eſt reſpiré, ne peut manquer de produire des Maladies (*a*).

Les ſépultures corrompent l'air des Egliſes, déja mal-ſaines par elles-mêmes.

Enterrer les morts dans les Egliſes, eſt une pratique encore plus déteſtable. L'*air* des Egliſes eſt déja mal-ſain, & les vapeurs des cadavres, en pourriture, le rendent encore pire. Les Egliſes ſont, en général, anciennes, & leurs voûtes ſont bâties en ...des. Elles ſont rarement ouvertes plus d'une fois par ſemaine : l'*air* n'y eſt point purifié par le feu; il n'y eſt point renouvelé par l'ouverture des fenêtres, & elles ... rarement propres. De-là l'humidité, ...ncidité, odeur mal-ſaine, qui ſe joint ... celle des corps enterrés dans l'Egliſe, & la rend un lieu dangereux pour les perſonnes foibles & valétudinaires.

Moyens de rendre l'air des Egliſes ſalubre.

On pourroit parer, jusqu'à un certain point, à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Egliſes; en les entretenant propres; en y facilitant la libre circulation d'*air* frais; en ouvrant, ſoit des portes oppoſées, ſoit des fenêtres, &c. (1).

(*a*) Dans preſque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelques diſtances des Villes. C'étoit auſſi celle des Juifs, des Grecs & même des Romains. Il eſt bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point ſuivi leur exemple, dans un uſage ſi recommandable.

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Egliſes, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes : elles

Effets de l'air qui ſéjourne

L'*air* qui ſéjourne long-temps dans
lieu, devient mal-ſain. Auſſi les malhe

ſont ouvertes, pour la plupart, toute la jo
née, à la vénération des Fideles, & el
ſont toutes, ſur-tout les modernes, fourr
de vaſtes fenêtres, au moyen deſquelles l
eſt ſans ceſſe renouvellé. Il ſeroit à ſouhai
que celles des Campagnes puſſent jouir des
mes avantages. Il y en a, de ces dernier
qui ne ſont ouvertes qu'une fois par ſemai
quelques-unes d'entr'elles ne le ſont que
tains jours de l'année, & même qu'un ſ
jour dans l'année. Il n'eſt perſonne qui,
entrant dans ces Egliſes ou Chapelles, n
éprouvé les inconvénients que M. BUCH
reproche aux Egliſes d'Angleterre : l'humi
& la rancidité, en chaſſent tous ceux qui
approchent, pour peu qu'ils ſoient délicats.

Mais ce que nous avons à reprocher à
Egliſes, c'eſt d'être entourées de cimetier
& de ſervir de ſépultures. Il y a quelques
nées que la voix de pluſieurs Citoyens
élevée contre cet abus, préjudiciable à la ſan
Le Gouvernement a même paru s'en occup
juſqu'à ordonner qu'on tranſportât les cimet
res hors des Villes, & qu'on n'enterrât pl
dans les Egliſes. Des raiſons, ſans doute, pl
fortes que celles qui avoient porté à donr
cette loi ſage & utile à toute la nation,
ont arrêté l'exécution.

Depuis la premiere édition de cet Ouvrag
pluſieurs Provinces ſe ſont empreſſées d'adopt
cette Loi. Le célebre Archevêque de Toulouſ
Mgr. LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu
Mandement le 23 Mai 1775, homologué
Parlement de ſa Province, le 31 du même moi
par lequel, triomphant des préjugés qui ſer
bloient s'oppoſer à l'utilité publique, il défen
ſous quelque prétexte que ce ſoit, d'enterr
dans les Egliſes de ſon Dioceſe ; & il donn
lui-même l'exemple, en ordonnant que ſa ſ
pulture & celle de ſes ſucceſſeurs, ſoit tran
férée hors de ſa Cathédrale.

enfermés dans les prisons, non-seu- dans les prisons & dans les demeures des pauvres habitants des Villes.
nt y contractent des *fievres malignes*,
encore les communiquent souvent
utres ; & les demeures ou cachots, car
puis donner le nom de maison aux
ations des pauvres, dans les grandes
s, ces cachots ; dis - je, ne sont pas

Roi a donné une Déclaration le 19 No-
e 1776, enrégistrée au Parlement de
le 24 Mars 1778, par laquelle il est
né, que nulle personne, à l'exception des
vêques, Evêques, Curés, Patrons des
s & Fondateurs des Chapelles, ne pourra
nterré dans les Eglises, ni dans les Cha-
publiques ou particulieres ; & l'exception
urra avoir lieu, savoir : pour les Arche-
s & Evêques, que dans leurs Cathédra-
es Curés, dans leurs Eglises Paroissiales ;
atrons, dans l'Eglise dont ils sont Patrons,
Fondateurs, dans les Chapelles par eux
es, sous la condition expresse qu'il sera
uit, si fait n'a été, dans les Eglises
hapelles, des caveaux, pavés de grandes
es, tant au fond qu'à la superficie ; que
iveaux auront au moins soixante - douze
quarrés en - dedans d'œuvre, & que l'in-
ation ne pourra être faite qu'à six pieds en
, au-dessous du sol intérieur.
s autres personnes qui ont actuellement
d'être enterrées dans les Eglises dont dé-
ent des Cloîtres, pourront jouir de ce
, pourvu que les Cloîtres restent ouverts,
u'il y soit pareillement construit des ca-
x semblables à ceux ci-dessus spécifiés. A
rd de celles qui ont droit d'être enterrées
les Eglises dont il ne dépend aucun Cloître,
ne pourront être enterrées que dans les
etieres, avec faculté d'y choisir un lieu
iculier ; mais cette permission ne sera ac-
ée qu'aux seules personnes qui ont un droit
is, & non autrement.

plus ſains que les priſons. Ces demeu
baſſes, mal-propres, ne ſont que des 1
gaſins d'*air* corrompu, & des repaire
Maladies *contagieuſes*. Ceux qui le re
rent, jouiſſent rarement d'une bo
ſanté, & leurs enfants meurent comr
nément jeunes. Les perſonnes qui ſo
portée, par leur fortune, de ſe choiſir
maiſon, doivent toujours avoir la
grande attention à ce qu'elle ſoit
verte à l'*air* libre.

Une maiſon ne peut être ſaine, ſi l'air n'y circule librement.

Les moyens ſans nombre que le l
a imaginés, pour rendre les maiſons ch
des & bien fermées, ne contribu
pas peu à les rendre mal-ſaines. Une n
ſon ne peut être ſaine, à moins que l

Les Religieux & Religieuſes, même les C
valiers & Religieux de l'Ordre de Malthe,
pourront également être enterrés que dans
Cloîtres ouverts, & à la charge de la conſt
tion de caveaux proprotionnés au nombre
ceux qui doivent y être enterrés.

En conſéquence des précédentes diſpoſitio
les Cimetieres feront agrandis, s'ils ſe tr
vent trop petits, & feront, autant que
circonſtances le permettront, portés au-delà
l'enceinte des Villes. Il eſt permis aux Ville
Communautés, qui ſe trouveront dans ce d
nier cas, d'acquérir le terrein néceſſaire,
rogeant, à cet effet, à l'Edit du mois d'A
1749 : ſe réſervant Sa Majeſté de pourvoir
ce qui concerne les Cimetieres de la Ville
Paris, d'après les Mémoires qui feront inc
ſamment remis par toutes les perſonnes in
reſſées.

Il eſt probable que nous touchons au mome
tant déſiré, de voir la Capitale ſuivre cet exe
ple, & le donner au reſte de la France.

t une libre circulation. Elle doit donc
ous les jours expoſée à un courant
, par le moyen de deux portes ou
res oppoſées (2).

ſs lits au lieu d'être refaits dès qu'on
t ſorti, doivent être découverts & ex-
à l'*air* d'une porte ouverte toute la
ée. On en diſſipe les vapeurs nuſibles
contribue par-là à la conſervation
ſanté.

Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été expoſés à l'air toute la journée.

ns les hôpitaux, dans les priſons, dans
iſſeaux, &c. où l'on ne peut conve-
ment employer ces moyens, il faut
vir du *ventilateur*. (Voyez ce mot à la
e). La méthode de chaſſer l'*air* cor-
ou & d'introduire de nouvel *air* par
oyen des *ventilateurs*, eſt l'invention
s ſalutaire, &, ſans contredit, la
utile de toutes celles que l'on doit à la
ecine moderne. Les *ventilateurs* ſont
ptibles d'un uſage univerſel : ils pro-
nt des avantages ſans nombre, ſoit
la conſervation de la ſanté, ſoit pour
ériſon des Maladies (3).

Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les priſons, les vaiſſeaux, &c.

) Ne nous plaignons donc pas que, depuis
ues années, les Architectes multiplient ſi
les fenêtres & les portes des bâtiments
élevent. Ce ne ſeront jamais les Médecins
ur en feront des reproches. Il eſt vrai que
s ces ouvertures privent les appartements
eaux de certaines commodités qu'on trouvoit
les anciens. Mais ſi les maiſons ſont moins
odes, elles ſont certainement plus ſaines.
aux Architectes à chercher les moyens de
ilier la commodité avec la ſalubrité.

) Il ne faut être, ni Médecin, ni Phyſicien,
connoître la néceſſité de la bonne conſtitu-

Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps.

L'*air* qui séjourne dans les mines, d les puits, dans les celliers, dans les cav &c., est très-dangereux : on doit év cette espece d'*air* comme le *poison* le p subtil. Ses effets sont souvent aussi prom

---

tion de l'*air* & de son renouvellement. Investi toutes parts par ce *fluide* pénétrant & actif, s'insinue au-dedans de nous-mêmes par diffé tes voies, & dont le ressort est si nécessaire au de nos *poumons* & à la *circulation* de nos lique pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses rations ? L'humidité & les exhalaisons dont charge, diminuent son *ressort*, & la *circul* des *fluides* s'en ressent. (Voyez Chap. II, nc de cette premiere Partie.)

Rien n'est donc plus avantageux que de c cher les moyens des corriger ces défauts. S'ils préjudiciables aux personnes en santé, com ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont lades, & sur-tout dans les Hôpitaux ? Aus sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'Hôp de Winchester & dans plusieurs autres.

Autres avantages du ventilateur.

L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux Hôpitaux : on peut l'introduire dans les m les plus profondes ; dans les caves ; où cert ouvriers sont forcés de travailler ; dans les sa de spectacles, où les spectateurs sont si sou incommodés, lorsque les assemblées sont n breuses, soit par rapport à la *transpiration* corrompt l'*air*, soit par les lumieres qui l'éch sent. On peut encore l'introduire dans les v seaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exha sans cesse des corps de ceux qui composent quipage, empoisonnent l'*air*, & causent la plu des Maladies auxquelles sont sujets les *Mar* enfin dans les prisons, où l'on éprouve mêmes accidents. Le *ventilateur* est, de tous moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le p propre à conserver le *bled* ; à l'empêcher de chauffer ; à le préserver des insectes. (Voye mot *ventilateur* à la Table).

:eux de la foudre. On doit donc ap-
r la plus grande précaution en ou-
les celliers qui ont été long-temps
és ; en descendant dans les puits pro-
; ou dans les mines, sur-tout s'il y a
temps qu'ils n'ont été ouverts.

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?

.plupart de ceux qui ont de grands
tements, choisissent la plus petite
bre pour coucher ; cette conduite
ès imprudente. Leur chambre à cou-
doit toujours être la plus aérée, parce
le n'est ordinairement occupée que
it, lorsque les portes & les fenêtres
fermées. Si on y allume du feu, le
er est encore plus grand. On a vu des
nnes être étouffées pour s'être endor-
dans de petites chambres où il y
du feu.

Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les Villes.

ux qui sont obligés, pour leurs af-
, de passer le jour dans les Villes,
:nt, s'il est possible, aller coucher à la
pagne. Si on respire un bon *air* pen-
la nuit, on réparera, en quelques
, les effets du mauvais *air* que l'on
piré dans le jour. Cette pratique au-
in plus grand effet pour la conserva-
des Citoyens, qu'on ne se l'imagine.

Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes Villes.

s personnes délicates doivent, au-
qu'il est possible, éviter l'*air* des
les Villes. Il est particuliérement
ble aux *asthmatiques* & aux person-
ttaquées de *consomption*. Ces person-
evroient fuir les Villes, comme on fuit
te. Les *hypocondriaques* sont également
nmodés de l'*air* des Villes. J'ai sou-

vent vu de ces perſonnes tellement ma des dans les Villes, qu'il paroiſſoit imp ble qu'elles puiſſent vivre long-tem & qui cependant, envoyées à la Ca pagne, ont été rétablies ſur le char J'ai fait la même obſervation ſur les fe mes *hiſtériques & vaporeuſes*. Il eſt qu'il y a beaucoup de perſonnes qui ſont pas dans le pouvoir de changer d' bitation, pour y chercher un meilleur

Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes.

Tout ce que nous pouvons conſe à ces dernieres, c'eſt de ſortir auſſi ſ vent qui leur eſt poſſible, pour pren l'*air*; c'eſt d'ouvrir leurs maiſons, & faire circuler un *air* nouveau; c'eſt voir ſoin d'entretenir leurs appartem très-propres.

Il étoit néceſſaire autrefois, po ſureté, d'entourer les Villes, les Co ges, & même les ſimples maiſons, hautes murailles. Cette néceſſité, en s poſant à la libre circulation de l'*air* manquoit jamais de rendre ces lieux mides mal-ſains. Comme les mura ſont devenues inutiles dans la plus gr partie de ce pays, il faut qu'elles ſoien tées bas, & employer tous les moyens ſibles pour donner une libre circulati l'*air*. Une attention convenable à & à la *propreté*, fera plus pour la co vation de la ſanté, que tous les ef des Médecins.

Inconvénients qui réſultent des bois

On tend encore à rendre l'*air* ſain, quand on environne une m de plantation ou de bois épais. Les b

1-seulement s'opposent au libre cou-t de l'*air*, mais encore ils fournissent : grande quantité d'exhalaisons aqueu-, qui le rendent constamment humide. bois est très-agréable à une certaine ance d'un Château; mais il ne doit ıais être planté trop près, sur-tout dans pays plat. La plupart des Châteaux de ngleterre sont mal-sains, à cause de rande quantité de bois qui les entou-t.

plantés trop près des maisons, Châteaux, &c.

Les maisons situées dans des pays bas marécageux; ou près de grands lacs, t également mal-saines. Les eaux dor-ntes rendent l'*air* humide, & le char-ıt d'exhalaisons *putrides*: de-là les Ma-ies les plus dangereuses & les plus fu-tes. Ceux qui sont forcés d'habiter les ıx marécageux, doivent choisir celui l'est le moins: ils ne doivent prendre : de bonnes nourritures & avoir l'at-tion la plus stricte à la *propreté* (4).

Les maisons situées dans les lieux marécageux, près des lacs, &c., sont mal-saines.

---

4) Le meilleur *air*, dit GALLIEN, est celui est le plus pur; celui qui n'est pas chargé de vapeurs humides & pesantes, qui s'élevent marais & de tout amas d'eaux croupissantes; n'est point infecté des exhalaisons funestes sortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *'apolis*. L'*air*, à qui les égouts des grandes es, ou le voisinage d'une armée, ou la mau-e odeur des cadavres, ou des fumiers, au-: communiqué quelques mauvaises qualités, être mal-sain, & sur-tout proscrit pour les ıades. Celui que le voisinage d'un lac ou d'une ere rend épais, de même que celui qui, con-ré entre des montagnes, n'est jamais agité les vents, est nuisible à la santé. Cet *air*,

Résumé des différents airs nuisibles à la santé.

L'air frais n'est pas moins utile aux malades, qu'aux gens en santé.

Si l'*air* frais est nécessaire pour les gen en santé, il doit l'être, à plus forte raison pour les personnes malades, qui souven ont perdu la vie parce qu'elles en on manqué. Il n'y a personne qui ne dis que les malades doivent être tenus très chaudement, & ce conseil est, en géné ral, si bien suivi, qu'on peut à peine er trer dans la chambre d'un malade, sar être prêt de suffoquer, tant l'*air* qu'on respire est échauffé; à combien plus fort raison le malade lui-même doit-il en êt incommodé?

C'est le plus puissant cordial pour les malades.

Il n'y a pas de *remede* aussi salutaire à u malade, que l'*air* frais. C'est le plus pui sant *cordial*, s'il est administré avec pru dence. Nous ne disons pas cependa qu'on doive ouvrir les portes & les fen tres inconsidérément sur un malade. L'*a* frais ne doit être introduit dans sa cham bre que graduellement, &, s'il est po sible en ouvrant les fenêtres d'u chambre voisine.

Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade.

On peut très-bien rafraîchir la chamb d'un malade, & récréer le malade lu même, en aspergeant souvent le lit & plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citro* &c. ou d'autres *acides végétaux* forts (5

---

semblable à celui qui est renfermé dans les ma sons inhabitées, prend une odeur de pourritu & de moisi, corrompt & suffoque. Tous ces d férents *airs* sont funestes à tout âge. (ORIB. *Colle* *Lib. IX*, *Cap. I.*)

(5) A tous ces moyens, qui sont excellent ajoutons ceux que proposoient les anciens;

Dans les lieux où un grand nombre malades sont rassemblés dans la même ison, &, ce qui arrive souvent, dans nême salle, l'admission, souvent rée, d'*air* frais, devient absolument

Il est absolument nécessaire de renouveller l'air des hôpitaux. Pourquoi?

---

certainement leur prix. Voici ce que dit à ce et ALEXANDRE TRALLIANUS. Ce n'est pas z de procurer au malade tous les *rafraîchists* que nous avons sous la main ; nous devons ore nous appliquer à changer, par quelque yen, la constitution de l'*air* qui l'environne, lui donner une qualité qui conspire à notre . Ainsi, si l'on est en été, on fera coucher le lade dans quelque lieu bas, mais sec, & l'on a soin de faire arroser le plancher d'eau fraî. De l'eau qui tomberoit alternativement u vaisseau dans un autre, non-seulement rachiroit l'*air* par les particules qui s'en exhaient, mais inviteroit encore au sommeil par murmure égal & continuel.

In changeant la constitution de l'*air*, il seroit ucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il ifiât le corps en le rafraîchissant ; ce que l'on ctueroit en grande partie, en jonchant le planr de *roses*, de *joubarbes*, de *ronces*, de branches *entisque*, & de toutes les plantes dont la proété sera de fortifier en *rafraîchissant*. Un *air* si tempéré, doit certainement être bon pour s les malades attaqués de *fievre étique*, & parliérement pour ceux qui se sentent le *cœur* les *poumons* affectés d'une chaleur brulante nme le feu ; car ces malades se trouvent moins lagés par un *régime rafraîchissant*, que par l'*inspiration* d'un *air* frais. Au contraire, ceux qui le *foie*, l'*estomac*, ou quelqu'autre partie du *ventre* sensiblement dérangé, se trouvent ux du choix des *aliments*, que du changement r. En un mot, en été, nous devons travailler afraîchir l'*air*, & le laisser, en hiver, tel il est ; car, quoiqu'il soit très-froid, dans cette on, il ne nuit point aux malades dont nous ns parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils

néceſſaire. Dans les infirmeries, les hôpitaux, &c. l'*air* y devient ſouvent ſi nuiſible, faute d'être renouvellé, qu'il eſt plus funeſte au malade que la maladie dont il eſt attaqué : ce qui s'obſerve ſurtout quand les *fievres putrides*, les *dyſen-*

ſoient légérement couverts, & à ce qu'ils ne ſoient point ſurchargés de couvertures ; ce qui pourroit les conduire à la défaillance. (Liv. XII, Chap. IV.)

L'air très-froid eſt préférable, pour les malades, à l'air chaud.

M. TISSOT dit, dans ſon *Avis au peuple*, p. 36, que, s'il falloit choiſir entre l'*air* chaud & renfermé, ou l'*air* le plus froid, mais ſec & toujours renouvellé, il n'y auroit pas à balancer, le dernier ſeroit infiniment préférable. J'a vu ſouvent, ajoute t-il, de pauvres compagnons, très gravement malades, dans des chambres haute ouvertes de tous côtés, & où il geloit, ſe guéri aiſément, pendant que ceux qui étoient mieu ſoignés & enfermés dans des lieux échauffés, ſoi par des poëles, ſoit autrement, périſſoient cruel lement. Les payſans ſe guériroient plus aiſément ſi, dès qu'ils ſont malades, ils ſe faiſoient porte dans leurs granges, dont l'*air* beaucoup plus frai & plus pur que celui de leurs maiſons, ſeroi pour eux le meilleur des remedes. L'*air* que ce hommes reſpirent, dans de très-petites chambres qui renferment jour & nuit le pere, la mere, ſept ou huit enfants, & ſouvent pluſieurs animaux ; qui ne s'ouvrent jamais pendant ſix moi de l'année, & très-rarement pendant les ſix autres, eſt, en général, ſi mauvais, que, ſi ceu qui les habitent, n'alloient pas ſouvent au gran *air*, ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvre habitants des Villes, pour la plupart auſſi ma logés que les payſans, mais qui n'ont pas comme ces derniers, la reſſource d'un bon *air* & qui, de plus, ſont dans la malheureuſe néceſſité de ſe fixer à des occupations ſédentaires, qu'on en tire les conſéquences.

ies & les autres maladies *contagieuses*, ercent leur ravage.

Les Médecins, les Chirurgiens &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les Médecins, les Chirurgiens & les tres personnes employées aux hôpitaux, ivent avoir soin, pour leur propre con- vation, que ces maisons soient four- :s de *ventilateurs* convenables. Ces Mi- tres de la santé, obligés de passer une rtie de leur vie au milieu des malades, urent le hasard de le devenir eux-mê- es, en respirant un *air* corrompu; & on doit jamais souffrir que ceux qui sont :aqués de Maladie *contagieuse*, soient au- ès des autres malades (6). Tout hôpital,

Moyens dont doivent user les Médecins & ceux qui soignent les malades, pour se garantir de la contagion.

(6) Il est juste que toute personne qui s'oc- pe de la santé des malades, pense à la sienne. us allons donner quelques préceptes généraux, e l'expérience a confirmés les plus surs, pour garantir des *miasmes* auxquels, soit par état, t par humanité, on s'expose auprès des mala- s. Il n'est presque point de Maladies, comme dira l'Auteur, Chapitre IX de cette premiere rtie, qui ne soient *contagieuses*. Cette vérité se inifeste sur-tout dans les Hópitaux & dans les firmeries, où il y a beaucoup de malades ras- nblés dans une même salle, dans une même ambre. Or, soit dans les Hôpitaux, soit chez les ılades, le renouvellement de l'*air* est le plus uverain des *préservatifs*.

Les Médecins en font tous les jours l'expé- :nce. Ils s'exposent impunément aux *miasmes* la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *gale*, des *vres*, même *putrides*. S'ils ont attention que n renouvelle l'*air* qui entoure le malade, ce ıl moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme ıtes les Maladies ne sont pas *contagieuses* au ème dégré, ce moyen ne suffiroit pas dans tou- s les circonstances, par exemple, dans les *fievres ılignes*, *pestilentielles*, &c.; il faut alors avoir cours à des voies plus promptes.

toute maison destinée aux malades, doi
être dans une situation favorable pou

Les *acides*, & sur-tout le *vinaigre*, remplissen
parfaitement cette *indication* : on s'en lave
bouche plusieurs fois le jour; on respire cont
nuellement, auprès du malade, une éponge q
en est imbibée; on en humecte ses habits, su
tout sa chemise, avant que de se présenter aupr
des malades. Tels ont été les moyens qu'ont en
ployés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIUS
DIEMERBROECH, qui se trouverent obligés
secourir des malades, dans plusieurs *pestes* cons
cutives: ce dernier ayant négligé un jour cet
précaution, gagna la *peste*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation*
à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois p
jour; on se frotte le corps de *vinaigre camphr*
on porte sur ses habits un surtout de toile ciré
que l'on tient exactement boutonné; on visite l
malades à jeun, autant qu'il est possible; on
sert d'un *citron* verd, piqué de *cloux* de *girofle*;
évite avec soin de recevoir directement les v
peurs que les malades exhalent; on crache so
vent auprès d'eux; car on a observé que ceux q
n'avaloient point leur *salive*, étoient moins s
jets que les autres à gagner la *contagion*. C
mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange*; quelqu
racines *aromatiques*, telles que celles d'*angélique*
d'*impératoire*; ou du *mastic*, du *quinquina*, &c.
ayant soin de ne pas avaler la *salive*. On se met
un *régime* austere; on fait usage d'*eau* bien pur
(Voyez pag. 188 de ce Volume, note 8) on bo
un peu de bon *vin* dans ses repas; on prend
la *limonade*; on évite les *liqueurs spiritueuses*;
vit d'*aliments* simples; on s'interdit les ragouts
à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des *acide*
enfin, on suit à la lettre cette maxime, *rien de tro*

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient
faire, quand on n'a pas encore gagné la *contagio*
Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée*, au
purgations: ces moyens ne sont capables que d
mettre les humeurs en mouvement, & de fav
riser l'action du venin dont on cherche à se g

ir, & à une certaine distance des gran-
es Villes. (Voyez Ch. IX de cette pre-
iere Partie, qui traite de la *Contagion*.)

---

ntir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des
alades, on se sentoit quelqu'indisposition ; si
avoit un *cours de ventre*, une *dysenterie*, quel-
e *dépôt*, qui vînt à *suppuration*, on doit se gar-
r de prendre des *remedes* propres à les arrêter
tiérement ; plus d'une catastrophe en a fait
ir le danger. La seule précaution dont on puisse
ire usage, & que l'on peut conseiller univer-
llement, c'est celle de pratiquer une *cautere* au
as ou à la jambe, que l'on feroit suppurer tant
ue la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé
ue ce *préservatif* a réussi dans une infinité de
s. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux
ui avoient des *ulceres* ou de vieilles *plaies*, ne
rent point attaqués de la *peste* qui y regna en
738 & 1739. M. HENCIUS, Médecin Allemand,
ans une *peste*, dont Venise fut attaquée en 1656,
onseilla universellement l'usage du *cautere*, &
n conseil produisit de grands succès. On éleva,
n reconnoissance, à ce Médecin, un monument
la place Saint-Marc, avec cette inscription :
iberator Patriæ à peste.

Quelque simples & peu nombreux que soient
s moyens que nous proposons contre la *con-
agion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour
en préserver ; tous les autres sont inutiles ou
angereux. Si quelqu'un cependant se trouvoit
ans la nécessité de se purger, il faudroit qu'il
e se servît que des *purgatifs* les plus doux,
els que la *crême de tartre*, la *casse*, les *tamarins*,
&c. Mais, comme nous venons de le dire plus
aut, il ne faut pas qu'il se détermine à la
urgation d'après une cause légere, puisqu'elle
e feroit que développer le venin, qu'il faut
hercher, au contraire, à détruire : ce ne peut
onc être que d'après une nécessité absolue, &
jugée telle par un homme de l'art ; & même
ce ne peut être qu'après avoir usé des moyens
dont nous venons de faire l'énumération dans
cette note.

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé.

LA plupart des hommes gémiſſent ſu la dure néceſſité, dans laquelle il ſont, de gagner leur pain par un trava continuel ; mais cela eſt dans l'ordre de l Nature. Car il eſt évident, d'après l ſtructure de toutes les parties de notr corps, que l'*exercice* n'eſt pas moin néceſſaire à la conſervation de la ſanté que les *aliments*. (Voyez p. 65, 66, & note 28 de ce Vol.) Auſſi ceux que l pauvreté oblige de travailler à la journée, ſont-ils les hommes les plus fort & les plus heureux. Car il eſt rare qu l'induſtrie ne leur fourniſſe ce qui leu manque, & l'activité leur tient lieu d médecine.

L'Agriculture eſt l'état le plus favorable à la ſanté.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, ſon particuliérement dans ce cas. La grand population des Colonies & de la vieilleſſe, à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays prouvent, d'une maniere évidente, qu l'Agriculture eſt l'état le plus ſain comme le plus utile

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

L'homme fait paroître de bonne heur ſon gout pour l'*exercice* ; & cette inclination eſt ſi puiſſante, qu'un enfan

ui se porte bien, ne peut être forcé
ı repos, même par la menace de la
ınition. Notre amour pour l'*exercice*
t, sans contredit, la plus forte preuve
ıe l'on puisse apporter de son utilité.
a Nature n'inspire pas en vain de telles
spositions.

Une loi qui paroît être universelle
ıez tous les hommes, c'est que, sans
ercice, on ne peut jouir de la santé.
ous les animaux, excepté l'homme,
ı prennent autant qu'il leur est néces-
ire.

Sans exercice on ne peut jouir de la santé.

L'homme est le seul, excepté les
ıimaux qui sont sous sa direction, qui
écarte de cette loi primitive : aussi s'en
ouve-t-il la victime.

L'inaction ne manque jamais de faire
ımber les *solides* dans le relâchement :
e-là des Maladies sans nombre. Quand
s *solides* sont relâchés, ni la *digestion*,
i aucune des *secrétions* ne peuvent avoir
eu convenablement, & il en résulte
s conséquences les plus fâcheuses.
Combien ne doivent point être relâchées
s *fibres* d'une personne qui passe tout
jour dans un fauteuil, ou sur un canapé,
& toute la nuit dans un lit de duvet?

Effets funestes de l'inaction.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter,
ue de ne sortir qu'en voiture, en
haise, &c. Ces productions du luxe
ont si communes, qu'il est à craindre
ue les habitans des grandes Villes ne
erdent à la fin l'usage de leurs jam-
es. On a honte actuellement de se

Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, traîner, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient-ils point ridicules, aux yeux d'une personne, qui ne seroit point familiarisé avec le luxe moderne! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même personne, un homme gros & gras victime des Maladies que lui a procurées le peu d'*exercice*, & obligé de se faire traîner, à six chevaux, le long des rues (*a*)!

(*a*) Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures, devenues si communes. Je connois des personnes chez qui les humeurs sont en *stagnation*, faute d'*exercice* & qui n'osent pas faire de visites, à leurs plus proches voisins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez foux pour mépriser l'usage de leurs jambes & altérer leur santé, par pure vanité ou par une simple condescendance à une mode ridicule (1)?

(1) Si cet usage est moins commun en France qu'en Angleterre, c'est que les richesses étant moins répandues, le nombre des personnes qui ont des voitures, y est moins considérable; car toutes les personnes qui ont équipage dans ce pays, sont dans le cas des reproches que M. BUCHAN fait à ses compatriotes.

On a vu de nos Dames qui ne se sont peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur v[ie]. On en a vu se faire porter pour aller d'u[n]

C'est au défaut d'*exercice* que sont ..ues, en général, les *obstructions* des ..*landes*, aujourd'hui si communes, & ..ui deviennent les Maladies les plus ..piniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* .. les autres *viscères* font bien leurs ..*nctions*, la santé est rarement altérée;

Maladies occasionnées par le défaut d'exercice : les obstructions;

..iece de leur appartement dans une autre. ..n en a même vu, quoique jeunes & sans ..utre infirmité qu'une délicatesse imaginaire, ..e vouloir se confier à leurs jambes, même ..hez elles, parce qu'elles s'étoient fortement ..ersuadées que leurs jambes n'étoient pas en ..tat de les soutenir. Avec une telle inaction, ..vec une telle mollesse, quelle peut être la ..anté de pareilles femmes? Quelle *constitution*, ..ourront-elles procurer aux enfants qu'elles ..nettront au monde? Aussi nos grands Seigneurs, ..os fils de Financiers, & quelques-uns de ..os Bourgeois, ne sont-ils que des squélettes ..ivants, vieux à l'âge de trente ans, que le ..*marasme* & l'*étisie* tuent à quarante.

Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé.

L'*exercice* est le seul moyen de rappeller tous ces gens-là à la vie. Tout le monde sait que CÉSAR, malgré la *constitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars & de la guerre. Et le grand HENRI IV, à qui dut-il ce *tempérament*, à l'épreuve des plus grandes fatigues & des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage Aïeul?

Ce qu'on doit entendre par exercice.

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice*, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures, bien suspendues & sur de beaux chemins; mais ils se trompent. Cet *exercice* n'en est pas un pour les gens en santé; à peine peut-il être conseillé pour tel aux personnes malades. Le véritable *exercice* est celui qui met toutes les par-

mais s'ils viennent à être malades, c'en eſt fait de la ſanté. L'*exercice* eſt preſque le ſeul *remede* que nous connoiſſions contre les *obſtructions*. Il eſt vrai qu'il n'a pas toujours réuſſi comme *remede*; mais il y a tout lieu de croire

---

ties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. (Voyez ci-après p. 259, 260, & note *c* de ce Vol.) Mais malheureuſement les diverſes eſpeces d'*exercices*, ſi cultivées chez les Anciens, ſont tombées dans un ſi grand diſcrédit, que dans preſque toutes les Villes, ces hommes qu'on appelle les *honnêtes gens*, auroient preſque honte de s'en amuſer. Ils ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs, eſt une des cauſes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il feroit bien à ſouhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établiſſements qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtruction de la jeuneſſe, & que la *gymnaſtique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps, pour la conſervation & le rétabliſſement de la ſanté, redevînt, comme autrefois, un objet des ſoins des directeurs & des amuſements des jeunes gens. Je comprends ſous ce mot général, les jeunes perſonnes du ſexe, dont la vie ſédentaire ruine la ſanté, & j'oſe dire même le bonheur de la ſociété.

Raiſons ridicules ſur leſquelles on ſe fonde pour ne pas faire d'exercice.

Quand nous ſommes appellés par des gens attaqués de Maladies, dont la cauſe eſt l'inaction, & que nous leur conſeillons l'*exercice*, comme le ſeul *ſpécifique* dans ces cas, nous ſommes affaillis par les raiſons ſans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, preſque tous ſont dans des circonſtances qui exigent abſolument qu'ils ſoient ſédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur aſſiduité à leur maiſon; chez les autres, c'eſt leur ſureté: chez ceux-ci, ce ſont leurs travaux; chez

u quand on l'emploiera convenable-
t & à temps, il sera de la plus grande
é dans ces Maladies. Ce qu'il y a
ertain, c'est que toutes les person-
qui prennent de l'*exercice*, autant

-là, c'est le gout de la solitude. Si, par
d, il s'en trouve qui avouent qu'ils sont
libres à cet égard, ils ne sont pas plus
es; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils
ianquent pas de s'autoriser de l'exemple
uelques hommes, qui ont conservé leur
, jusques dans une vieillesse avancée,
faire d'*exercice*. De ce nombre sont les
de lettres, qui s'autorisent encore de
mple des femmes; mais ils se font une
ion funeste.

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes.

il y a en effet plusieurs femmes, car mal-
eusement cela ne regarde pas le grand
bre, qui se portent assez bien, sans pren-
de mouvement, c'est, dit M. TISSOT,
lles ont d'autres secours qui, chez elles,
litent la *circulation*; c'est que la Nature les
ndues plus susceptibles de sensations agréa-
; c'est qu'elle leur a donné un plus grand
ls de gaiété; c'est qu'elles causent davantage,
e babil est une sorte d'*exercice*, proportionné
urs besoins; c'est qu'elles mangent la plu-
t moins; c'est qu'elles ne s'épuisent point
les méditations qui tuent les Savants; c'est
elles sont attentives à mille petits événe-
nts de société, qu'un homme, absorbé dans
travaux, n'apperçoit seulement pas, & qui
t pour elles des objets assez considérables,
ır mettre les passions en jeu, au dégré qu'il
t pour entretenir la *circulation*, sans fati-
er les *organes*. Si l'on trouve des hommes du
nde qui vieillissent & se portent bien, mal-
leur inaction, on découvrira presque tou-
ırs, en les examinant, qu'ils ont eu les
mes avantages dont je viens de prouver que
femmes jouissent.

qu'il eſt néceſſaire, connoiſſent à pei les *obſtructions*; au lieu qu'elles affligе preſque tous ceux qui vivent dans l'i dolence & dans l'inaction.

La délicateſſe des nerfs ;

La délicateſſe des *nerfs* doit être ſuite conſtante du défaut d'*exercice*. n'y a que l'*exercice* en plein *air* qui pui fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette fo nombreuſe de Maladies, qui ont le ſource dans le relâchement de ces *or nes*. Nous voyons rarement les perſc nes actives & laborieuſes, ſe plain de *Maladies de nerfs*; elles ſont réſerv pour *les enfants de l'abondance & du pl ſir*. On a vu pluſieurs malades de ce eſpece, qui, réduits de l'état d'opulei à celui de miſere, ou à un travail jo nalier, ont été guéris. On voit, d'ap ce que nous venons de dire, quelle la ſource des *Maladies nerveuſes*, & qu ſont les moyens de les prévenir (2).

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs.

(2) L'*exercice*, dit M. WHYTT, eſt d' ſi grande utilité pour fortifier le *genre nerve* que, ſi les perſonnes attaquées de *Maladie nerfs* n'en font pas, ce ſera en vain qu'e prendront les *médicaments* qui ſont ordina ment les plus efficaces contre leurs maux. tous les divers *exercices*, l'*équitation* a jugée, avec raiſon, le meilleur pour fortif SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans Maladies *hypocondriaques* & *hyſtériques*, c ſeille celui qu'on prend à cheval, comme plus utile.

Avantages de l'équitation

En effet, l'*équitation* contribue beaucou la *digeſtion*, à la *ſanguification* ou *converſion chyle* en *ſang*, ainſi qu'à la diſtribution & à

la *tranſpiration* (Voyez ce mot à la ‑le) n'a pas ſon plein & entier effet, impoſſible de jouir d'une parfaite ‑é ; & le défaut d'*exercice* en eſt la ‑niere cauſe. La matiere de la *tranſ‑ion*, retenue dans la maſſe des hu‑rs, vicie ces dernieres, & occa‑ne la *goutte*, le *rhumatiſme*, les *fie‑* &c. L'*exercice* ſeul pourroit guérir ‑ıcoup de Maladies, regardées com‑ incurables, & prévenir celles con‑ leſquelles les *remedes* ſont infruc‑ıx.

La goutte, le rhumatiſme, les fievres, &c.

‑Jn Auteur de ces derniers temps CHEYNE), dans ſon excellent *Traité ‑a Santé*, dit que les perſonnes foibles ‑alétudinaires, doivent faire de l'*exer‑* une pratique de Religion. Nous ‑ımes de cet avis, non-ſeulement ‑ır les perſonnes foibles & valétudinai‑, mais encore pour toutes celles dont occupations n'exigent pas un mou‑nent ſuffiſant ; tels ſont les ou‑ers, les marchands, les *gens de let‑*

Quelle idée on doit ſe faire de l'exercice.

‑*étion* de tous les *fluides*. Elle augmente les ‑es du corps, auſſi-bien que celles de l'*eſto‑* & des *inteſtins*. Enfin l'*équitation* eſt préfé‑le, dans ce cas, à la promenade à pied, ce que celle-là ſecoue davantage le corps, qu'elle le fatigue moins. Mais il eſt à pro‑ d'obſerver, que de faire un *exercice* violent, ſur-tout à cheval, lorſque l'on a l'*eſtomac* ‑ıpli d'*aliments*, dérange les *fonctions* de cet ‑ane, le fait ſouffrir & retarde la *digeſtion*, lieu de la favoriſer. (*Traité des Maladies nerv.* II, pag. 190, 191).

ou exercice du cheval.

tres (b). L'usage de l'*exercice* doit-êt aussi réglé que celui des repas. On peu en général, s'y livrer, sans négliger l affaires & sans perdre de temps.

A qui conviennent les occupations sédentaires.

(*b*) Les occupations sédentaires ne doive être que celles des femmes. Les femmes su portent mieux d'être renfermées, que les ho mes, & elles sont plus propres aux espe de travaux qui ne demandent point beauco de force. Il est assez ridicule de voir des ho mes forts & robustes faire des épingles, c aiguilles, des roues de montres, &c., tan que bien des femmes s'occupent des trava de la Campagne, qui, pour la plus gran partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a certain, c'est que nous manquons d'homme pour les travaux difficiles, tandis que la moi des femmes sont rendues inutiles, faute d'o cupations proportionnées à leurs forces, & Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de m chanique, nous n'en verrions pas un si gra nombre se prostituer pour gagner leur vie, nous ne manquerions pas d'hommes pour travaux importants de la Navigation & de l' griculture (3).

(3) Cette réflexion paroît très-sage. On voit pas, en effet, pourquoi, outre les m tiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui co cerne la couture, dans celui de *Tailleur*, n' pas entre les mains des femmes. Il n'y av point de *Tailleurs* parmi les anciens; les habi des hommes se faisoient dans la maison par l femmes. „ Jamais garçon, dit le célebre ROU „ SEAU, n'aspira de lui-même à être *Tailleu* „ il faut de l'art pour porter à ce métier „ femme le sexe, pour lequel il n'est pas fa „ L'épée & l'aiguille ne sauroient être manié „ par la même main. Si j'étois Souverain, „ ne permettrois la couture & les métiers „ l'aiguille, qu'aux femmes, aux boiteux, „ aux autres hommes incommodés, réduits

'indolence n'a jamais tant nui à la é, que lorsquelle a introduit la coue de rester trop long-temps au lit le n. Cette coutume est presque géle dans les grandes Villes. On s'y rarement avant huit ou neuf heu- Cependant le matin est, sans conit, le temps le plus propre à l'*exer*-, parce que l'*estomac* est vuide, & le corps a puisé de nouvelles forces ; le sommeil. D'ailleurs, l'*air* du ma- fortifie les *nerfs*, & remplit, jus- un certain point, l'indication du *froid*. (Voyez p. 80, & note 34 e Vol.)

Dangers de rester au lit trop long-temps.

Avantages de l'air du matin.

Que ceux qui sont accoutumés à resau lit jusqu'à huit ou neuf heures, event à six ou sept; qu'ils emploient couple d'heures à se promener, à nter à cheval, ou à faire quelque *cice* en plein *air*, ils se trouveront prit plus gai, plus serein, pendant t le jour : ils auront plus d'appétit, tout le corps en deviendra plus fort.

---

ivre comme elles. ,, (*Emile*, T. II, p. 88.) *Compositeurs d'Imprimerie*, les *Doreurs de es*, les *Cordonniers*, les *Perruquiers*, les *reliers*, les *Gainiers*, &c., sont dans le ne cas : la plupart de leurs travaux peut être exercés par les femmes ; & le trans- de ces métiers, qui efféminent & ramolnt les hommes, à celles auxquelles ils plus propres, rendroit à l'Etat des mils d'hommes, dont il a besoin, sur-tout r la Campagne.

On s'accoutume bientôt à se lever n tin, & à le trouver agréable : rien contribue plus à la conservation de santé.

Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remede.

Les gens inactifs se plaignent per tuellement de douleurs dans l'*estom* de *vents*, de gonflements, d'*indigestio* &c. Ces Maladies, source de mille tres, ne cedent point aux *remedes :* e ne peuvent être guéries que par l'*ex cice* fort & continué, auquel rarem elles résistent. (Voyez p. 250, notes & 1 de ce Volume.)

Comment on doit prendre l'exercice.

L'*exercice*, autant qu'il est possib doit toujours être pris en plein *air*. les circonstances s'y refusent, il f s'exercer dans l'intérieur des maison soit à mettre en branle une cloche s battant, soit à *danser* (4), à faire armes, &c.

Avantages de la danse comme exercice.

(4) La *danse* est, de tous les *exercices*, ce qui réunit le plus d'avantage pour les femm elle est, pour les personnes du sexe, ce l'*équitation* est pour les hommes. „ Je sais „ les séveres Instituteurs ne veulent pas qu „ apprenne aux jeunes filles, ni chants, „ danse, ni aucun des arts agréables. C „ paroît plaisant ; & à qui veulent-ils d „ qu'on les apprenne ? aux garçons ? A „ des hommes ou des femmes appartient „ d'avoir ces talents par préférence ? A p „ sonne, répondront-ils, &c. " (*Emile.*) Mais comme nous n'envisageons pas ici *danse* comme un art, mais seulement com un *exercice* favorable à la santé, nous ne cra drons pas les reproches de ces *Aristarques*. N ne conseillons point d'apprendre à faire pas, à les mesurer, à les cadencer ; à déci

n'eſt pas néceſſaire de ſe fixer à un genre d'*exercice*. Le meilleur moyen e ſe livrer à tous alternativement, e s'en tenir le plus long temps à qui eſt le plus approprié aux for- & à la *conſtitution*. L'eſpece d'*exer-* qui met en action le plus d'*organes*, oujours celui que l'on doit préfé- tels ſont la promenade, les cour- l'*exercice du cheval*, de la nage, de ulture de la terre, &c.

Il ne faut pas ſe fixer à un ſeul exercice, mais ſe livrer à tous, & ſur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

eſt ſans doute à regretter que les irs d'*exercice* ſoient actuellement ſi en uſage : ces plaiſirs porteroient le le à s'exercer davantage qu'il ne le ordinairement, & ſeroient d'une de utilité à ceux qui ne ſont pas gés de travailler pour gagner leur Comme ces plaiſirs ne ſont plus igueur, ceux d'un genre ſédentaire prévalu. Mais ces derniers ne ſont s qu'à faire perdre le temps : au lieu écréer, ils demandent ſouvent plus plication que l'étude ou les affai- Tout ce qui contraint de reſter

---

liérement des cercles, des quarrés, des males : la *danſe*, ſous ce point de vue, e à peine le nom d'*exercice*. Ce ſont des ; ce ſont des courſes ; c'eſt la ſociété ; la gaiété bruyante qu'elle entraine, qui la font regarder comme un des moyens lus utiles pour faciliter la *circulation*, les *tions*, &c., & propres à ſuppléer aux oc- tions ſédentaires, auxquelles la plupart emmes ſont deſtinées.

assis, à moins que ce ne soit des
cupations nécessaires, doit toujours é
évité (5). Les plaisirs qui procu
le meilleur *exercice*, sont ceux de

Idée que l'on doit se faire du jeu.

(5) Le *jeu* n'est pas un amusement ; il
la ressource des gens désœuvrés. Les Lac
moniens bannirent entiérement le *jeu* de
République. On raconte que CHILON, un
ses Citoyens, ayant été envoyé pour conc
un traité d'alliance avec les Corinthiens,
tellement indigné de trouver les Magistr
les femmes, les jeunes & les vieux Offici
tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna pro
tement, en leur disant que ce seroit terni
gloire de Lacédémone, que de s'allier
un peuple de joueurs.

Le gout du *jeu*, fruit de l'avarice & de l
nui, ne prend que dans un esprit & un c
vuides. Tout homme, qui a des sentimen
des connoissances, peut se passer d'un tel
plément. Les affaires & l'*exercice* ne doi
pas laisser de temps à si mal remplir : on
rarement les penseurs se plaire beaucoup
jeu, qui suspend cette habitude, ou la to
sur d'arides combinaisons ; & les artistes
les ouvriers, qui ne quittent leur travail
pour se récréer, se garderont bien d'emplo
leurs moments de loisir à pâlir sur une ca
sur un coup de dame, de dé, &c. De q
que maniere qu'on envisage le *jeu*, il est
qu'il se tienne dans les bornes que son
promet ; il se change en habitude puérile,
ne tourne pas en passion funeste. On conn
à ce sujet, les vers si délicats & si pleins
vérités de Madame DESHOULIERES.

Ses inconvénients.

Le desir de gagner, qui nuit & jour occup
Est un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur
bon,
On commence par être dupe,
On finit par être frippon.

:, de la lance ; le jeu de crosse, ... ume, &c. (*c*). Ces exercices des ... bres favorisent la *transpiration*, ... ient les *poumons*, & donnent ... fermeté & de l'agilité à tout le ... (7).

(... Le *golff* est un jeu très-commun dans le ... de l'Angleterre ; il procure un excellent ... e au corps : on peut toujours s'y livrer, ... u que ce soit avec modération, de ma... qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne ... is trop fatigué. Il est préférable au jeu ... sse, de paume, ou à tout autre qui sont ... violents (6).

Le *golff*, inconnu dans ce pays-ci, se ... vec une balle & de petits maillets, qui ... longs manches minces & fléxibles. On ... a balle sur une petite pierre, qui lui ... une certaine élévation, & on la lance ... yen du maillet. Les joueurs se mettent ... même file ; celui qui envoie le plus ... gagne. On voit que ce jeu a quelque ... t à celui, autrefois commun à Paris, ... appelloit *mail*. Il y a en Languedoc, ... rovence, &c. un jeu qui lui ressemble ... oup, & que les gens de ces Provinces ... ent encore mail.

(...) Il seroit bien à désirer qu'on établît, ... ous les Villages, dans les Bourgs, même ... les Villes, des Prix, semblables à ceux ... dés par la Dame de la Baronnie de *Sain-* ... en faveur des jeunes garçons, qui, en ... de temps, parcourent, à pied, un es... donné. Ces courses, bien dirigées, de... roient des Ecoles, où la jeunesse trou... la santé, la force & la vigueur ; bien ... utiles, à cet égard, que ces Compa... de l'Arc, si multipliées, qui ne ser... qu'à entretenir une adresse purement ...

Comment doit être dirigé l'exercice.

Ceux qui le peuvent, doivent mo[nter] à cheval deux ou trois heures [par] jour : les autres doivent employer [le] même temps à se promener. *L'exerc[ice]* ne doit jamais être continué trop lo[ng-]temps. La fatigue lui ôte tout son pr[ix] & au lieu de fortifier le corps, [il] l'affoiblit. (Voyez p. 254, note 2 de[ce] Volume).

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Tous les hommes doivent s'impo[ser] une espece de nécessité de l'*exerc[ice]*. L'indolence, comme tous les autres [vi-]ces, à mesure que l'on s'y livre, pr[end] du crédit & devient à la longue agr[éa-]ble : de-là ceux qui avoient du g[oût] pour l'*exercice* dans leur jeunesse [le] prennent en aversion par la suite. C['est] le cas de la plupart des *hystériques*, [des] *hypochondriaques* & des *goutteux*, q[ui] par ce moyen, rendent leurs Mala[dies] presque toutes incurables.

Les gens riches & les hommes sédentaires devroient s'occuper de temps en temps aux arts méchaniques.

Il y a des pays dans lesques certai[nes] loix obligent tout homme, de quel[que] condition qu'il soit, d'apprendre qu[el-]ques-uns des arts méchaniques. Il impo[rte] peu que ces loix aient été créées pour c[on-]server la santé, ou pour faire fleurir [les] Manufactures. Ce qu'il y a de certa[in], c'est que si tous les hommes s'amusoi[ent] ou s'exerçoient à ces occupations, [ils] pourroient en retirer les effets les p[lus] avantageux. Ils se feroient plus d'ho[n-]neur en ne produisant qu'un très-p[etit] nombre de leurs ouvrages, qu'en ruin[ant] la plupart de leurs semblables, soit,

1, ſoit par la débauche. De plus, omme riche, en s'appliquant à ques arts méchaniques, peut con-er à les perfectionner, & par-là e un grand ſervice à la ſociété (8). ndolence occaſionne non-ſeule- des Maladies, mais encore elle les hommes inutiles à la ſociété, onne naiſſance à toutes ſortes de . Dire d'un homme que c'eſt un , c'eſt dire plus que ſi on l'appel-ricieux. Quand l'eſprit n'eſt point é de quelque objet utile, il faut ſoit à la pourſuite de quelque plai-ou qu'il médite quelque mauvaiſe 1. De-là, comme d'une ſource, lent tous les malheurs qui affli-l'humanité. L'homme n'eſt certai-nt pas fait pour l'indolence. Ce

Malheureux effets de l'indolence.

) Le grand ſecret de l'éducation, eſt de que les *exercices* du corps & ceux de l'eſ-ſervent toujours de délaſſement les uns tres. Ce ſecret eſt celui de la vie heureuſe la ſanté conſtante. Un ſavant qui ſauroit es inſtruments de mathématiques, des lu-, des téleſcopes, &c. trouveroit, dans ces tions, de quoi remplir agréablement ces s, où l'eſprit fatigué, refuſe des *aliments* gination, & force de quitter tout ouvrage poſition. Un homme d'affaire trouvera, s occupations du tour; dans les ouvrages hanique, les délaſſements les plus agréa-mais les artiſtes, les ouvriers, tous les s, en général, trouveront, dans le jardi-dans les travaux de la Campagne, l'anti-u redoutable ennui, & le préſervatif le ûr contre toutes les Maladies.

Les exercices du corps & ceux de l'eſprit, doivent ſe ſervir de délaſſement les uns aux autres.

vice renverse tous les desseins pour l
quels il a été créé; tandis que la
active est le rempart le plus puissant
la vertu & la conservatrice la plus s
veraine de la santé.

CHAPITRE VI.

Du Sommeil & des Habits.

§. I.

Du Sommeil.

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi?

LE sommeil ne demande pas m à être réglé, que le *régime*. T peu dormir affoiblit les *nerfs*, ép les esprits & cause des Maladies. T dormir rend l'esprit & le corps pesan dispose à l'*apoplexie*, à la *léthargie* & autres Maladies de ce genre. Un ju milieu est la regle que l'on doit suiv

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

Mais il est difficile de fixer la quan de sommeil nécessaire à chaque ind du. Les enfants en demandent dav tage que les adultes; les gens laborieu que les gens oisifs; ceux qui mang & boivent beaucoup, que ceux qui vent avec tempérance. Il est en ou difficile de mesurer la quantité de so meil par le temps, puisqu'une perso sera souvent plus reposée après cinq six heures de sommeil, qu'une au après huit ou neuf.

On peut ſatisfaire les enfants, & les ſer dormir tant qu'ils le deſirent : is pour les adultes, ſix ou ſept heu- ſuffiſent, & perſonne ne doit en ndre plus de huit. Les perſonnes qui ent au lit plus de huit heures, ſom- illent plus qu'elles ne dorment. Elles ſont qu'agitées : elles ne font que rê- la plus grande partie de la nuit : s ſont abymées vers le matin, & cet dure juſqu'à midi.

Sept à huit heures de ſommeil ſuffiſent aux adultes. Ce qu'il arrive, lorſqu'on reſte plus de temps au lit.

Le meilleur moyen de rendre le ſom- l ſalutaire, c'eſt de ſe lever de bonne re. La coutume nonchalante de reſ- neuf ou dix heures au lit, non-ſeu- ent rend le ſommeil moins avanta- x, mais encore diſpoſe les *nerfs* au chement & à la foibleſſe.

Moyen de rendre le ſommeil ſalutaire.

La Nature a voulu que la nuit fût le ps du ſommeil. Rien de plus con- re à la ſanté, que de veiller la nuit. ſt le plus grand des malheurs qu'un ge auſſi deſtructeur de la ſanté, ſoit rt à la mode. Nous voyons tous les s combien le défaut de ſommeil, s le temps convenable, ruine promp- ent le *tempérament* le mieux conſti- , par l'aſpect blême & défiguré de x qui, ſelon l'expreſſion ordinai- *font du jour la nuit, & de la nuit le* (1).

La nuit eſt le temps deſtiné, par la Nature, au ſommeil.

) Il faut un long ſommeil aux enfants, : qu'ils font un extrême *exercice*. L'un ſert rrectifs à l'autre : auſſi voit-on qu'ils ont

Autres moyens de rendre le ſommeil ſalutaire.

Pour rendre le ſommeil ſalutaire, i eſt encore néceſſaire de prendre un *exer-cice* ſuffiſant pendant le jour; de ſou-per légérement, & enfin de ſe couche l'eſprit auſſi gai & auſſi tranquille qu'i eſt poſſible.

Point de ſommeil ſans exercice.

Il eſt vrai que l'excès d'*exercice*, com me ſa trop petite quantité, s'oppoſe au ſommeil. Cependant nous voyons ra rement que les perſonnes actives & la borieuſes ſe plaignent de ne pas repo ſer la nuit. Nous voyons, au contraire que ce ſont les oiſifs & les indolents qui, en général, paſſent de mauvaiſe nuits. Eſt-il étonnant que le lit ne ſoi pas agréable à une perſonne qui reſt tout le jour dans un fauteuil? Une grar de partie des plaiſirs de la vie conſiſt dans l'alternative du repos & du mou vement; & quiconque ne connoît poir le dernier, n'eſt point dans le cas d gouter les douceurs du premier. U ouvrier, qui va même juſqu'à ſe fati

---

beſoin de tous deux. Mais ſept à huit heures ſu fiſent aux adultes. Le temps du repos eſt celui la nuit; il eſt marqué par la Nature. C'eſt une o ſervation conſtante, que le ſommeil eſt plus tra quille & plus doux, tandis que le ſoleil eſt ſo l'horiſon: au lieu que l'*air*, échauffé de ſ rayons, ne maintient pas nos ſens dans un au grand calme. Auſſi l'habitude la plus ſalutai eſt certainement de ſe lever & de ſe coucher av le ſoleil: d'où il ſuit que, dans nos climats l'homme & tous les animaux ont, en général beſoin de dormir plus long-temps l'hiver q' l'été.

er, goute plus de vrais plaiſirs à ta- & au lit, que ceux qui ne ſont pas *xercice*, quelque ſomptueux que ent leurs repas, quelque mollets que ent leurs couchers.

C'eſt une vérité, même proverbiale, *petits ſoupers donnent grand ſommeil.* plupart des perſonnes ſont ſures d'a- r de mauvaiſes nuits, pour peu qu'el- faſſent d'excès à ſouper (Voyez pag. , & note 14 de ce Vol.); & ſi elles dorment, les *aliments*, dont leur *nac* eſt ſurchargé, oppriment ce *viſ-*, troublent l'eſprit, occaſionnent des es effrayants, produiſent un ſom- l interrompu, l'*incube*, &c. Mais ſi mêmes perſonnes ne ſe couchent après un ſouper léger, ou veillent, r laiſſer faire la *digeſtion* de ce qu'el- ont mangé, elles goutent les dou- s du repos & ſe levent défatiguées. Néceſſité des ſoupers légers pour jouir du ſommeil.

eſt vrai qu'il y a quelques perſon- qui ne peuvent ſe coucher ſans avoir quelques nourritures ſolides le ſoir; s cela ne les oblige pas de faire un d ſouper. D'ailleurs, ce ne peut que celles qui ſe ſont d'elles-mêmes tuées à cet uſage, & qui ne pren- pas une ſuffiſante quantité d'*ali- s* ſolides dans le jour (2).

( ) On diſpute beaucoup ſur les avantages & antages de la *méridienne*. Les uns la regar- comme importante à la conſervation de la ; tandis que d'autres croiroient s'expoſer Ce qu'on doit penſer de la méridienne.

Le chagrin s'oppose au sommeil.

Rien n'eſt plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'eſprit n'eſt pas à ſon aiſe, on goute rarement un ſommeil tranquille. Ce grand

---

à plus ou moins de Maladies, s'ils ſe livroien au *ſommeil* léger, que la Nature ſuſcite au plu grand nombre des individus, vers le milieu d jour, ſur-tout après le repas. Pour fixer les idée ſur cet objet important, il faut ſe rappeller c qu'on a déja dit, relativement aux fruits (pag 55 de ce Vol.), qu'une inclination naturelle (conſtante eſt rarement capable de nous trompe D'après cette vérité, il doit y avoir un gran nombre de perſonnes qui ſe trouvent bien de l *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nomb qui en éprouvent opiniâtrément le deſir ou beſoin.

Qui ſont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage.

En effet, tous les enfants, juſqu'à l'âge d trois à quatre ans; les vieillards, les *gens de le tres*, les *vaporeux*, les *mélancoliques*; ceux q ſont d'un *tempérament phlegmatique & pituiteu* les convaleſcents, les *valétudinaires*, ſur-to ceux qui tendent à l'*étiſie*, &c., ont plus o moins d'inclination à dormir vers le milieu d jour, après le dîner; & tous s'applaudiſſent d'y ſ tisfaire: la raiſon? C'eſt que le repos & le *ſomme* quelque courts & légers qu'ils ſoient, ſont n ceſſaires à chacune de ces perſonnes pour bi digérer.

Les enfants très-jeunes, par exemple, à q il faut un *chyle* d'autant plus parfait qu'ils o plus beſoin de croître, ne pourroient abſolume vivre, s'ils ne dormoient en proportion de le foibleſſe. (Voyez note 1 de ce Chapitre) peu de forces dont ils jouiſſent, ſe trouvant co centrées par le repos & le *ſommeil*, auxqu les livre la Nature, ſont toutes employées à *digeſtion*. Auſſi ne les voit-on tetter que po dormir. Mais à meſure qu'ils grandiſſent & qu' ſe fortifient, ils ceſſent de dormir autant de f qu'ils tettent, & enfin ils ne dorment plus qu'u fois dans le milieu du jour. Il n'eſt perſonne q

antage de l'humanité s'éloigne ſouvent
u malheureux qui en a le plus de be-

ſente que les *convaleſcents*, les *valétudinaires*
les vieillards, qui ſont, relativement au peu
forces dont ils jouiſſent, dans la claſſe des en-
ts, doivent avoir le même beſoin de *méri-
nne*, & en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* & les *pituiteux*, quoique
iiſſant de leur ſanté ordinaire, ont ſi peu de
ſort ; ſont dans une telle *apathie* ; ont ſi peu
chaleur, ſi peu de *fluide nerveux*, que ſi le
nmeil & le repos ne venoient à leur ſecours,
ne pourroient abſolument digérer. Ces ſecours
viennent également néceſſaires aux *vaporeux*,
x *mélancoliques* & aux *gens de lettres* ; parce que
perte prodigieuſe d'*eſprits animaux*, qu'ils font
ndant la veille, épuiſe les *organes digeſtifs*, au
int que, ſans une concentration de forces, ils
pourroient faire leurs *fonctions*.

Qui ſont ceux à qui elle ſeroit nuiſible ou inutile.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins
diſpoſition à la *méridienne*, & à qui elle ſeroit
llement contraire, dans un grand nombre de
, ſont les *bilieux* & les *ſanguins*. Les *bilieux*
t une ſomme de forces & de chaleur intérieure,
e le *ſommeil* & le repos ne feroient qu'aug-
nter : auſſi ſe trouvent-ils beaucoup mieux
la diſſipation & de l'*exercice* après le dîner. Ils
t, pour ainſi dire, des forces de reſte ; ils peu-
nt les prodiguer impunément. Pour les *ſan-
ins*, quoique moins bien pourvus que les *bi-
ux*, à cet égard, ils digerent cependant très-
n ſans le ſecours de la *méridienne* ; & la pro-
nade leur ſemble très-agréable.

Circonſtances qui la rendent néceſſaire à tous les individus.

La *méridienne* devient cependant néceſſaire aux
s & aux autres, lorſque le *ſommeil* de la nuit
a été, ni aſſez tranquille, ni aſſez long ; ou
e le ſoleil d'été rend l'*athmoſphere* brûlant,
mme en Italie, en Eſpagne, &c., où la *méri-
nne* eſt indiſpenſable à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les perſonnes, que nous
nons de dire avoir beſoin de la *méridienne*, ne
n trouvent-elles pas toutes également bien ?

ſoin ; tandis qu'il vient trouver celui qu
eſt heureux & content. Cette vérité de

C'eſt que toutes ne ſavent point s'y livrer. Ecou
tons M, MARET, célebre Médecin de Dijon
& Secrétaire perpétuel de l'Académie de cett
Ville. Voici comme il s'exprime.

Temps que doit durer la méridienne.

La *méridienne* peut nuire, ſi elle dure tro
long-temps : il eſt donc néceſſaire de la renferme
dans de juſtes bornes. Un quart-d'heure, ur
demi-heure, ſuffiſent ; on doit rarement dorm
une heure. D'ailleurs c'eſt le *tempérament* ; c'e
la quantité & la qualité des *aliments* qui doiver
ſervir de regle. Plus on a de difficulté à digérer
& plus les *aliments* réſiſtent à leur décompoſition
plus auſſi la *méridienne* doit être longue : au con
traire, elle doit avoir d'autant moins de durée
que les *aliments* ſont plus faciles à digérer, & qu
le *tempérament* favoriſe davantage la *digeſtion*. E
peu de temps, l'habitude ne laiſſera pas d'excè
à redouter dans ce *ſommeil*. Bientôt on s'éveiller
de ſoi-même, dans l'inſtant où il devra ceſſer. Ce
pendant, avant que cette habitude ſoit con
tractée, il faudra ſe faire éveiller, mais ave
précaution.

Poſition dans laquelle il faut la faire.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*eſtomac*
à ſa poſition horizontale, à la ſituation de ſes ori
fices, &c., (Voyez chap. II, note 7 de cett
premiere Partie,) on ſentira qu'il ne faut pa
faire la *méridienne*, étendu ſur un lit, parce qu
cette poſition horizontale forceroit la pâte *ali-
mentaire* à ſortir de l'*eſtomac* par l'orifice infé-
rieur, avant que d'être parfaitement digérée
Voilà la raiſon pour laquelle il eſt dangereux d
faire de grands ſoupers, & de ſe coucher immé
diatement après. La poſition la plus favorable
pour la *méridienne*, eſt donc celle dans laquelle
le corps eſt un peu incliné à l'horizon. Il ne fau
donc pas ſe coucher ſur un lit & parallélemen
à l'horizon, pour prendre ce *ſommeil* ; mais
s'aſſeoir dans un fauteuil, ou ſur un ſopha, la
tête haute, le corps légérement penché en ar-
riere, & un peu tourné ſur le côté gauche.

oit engager tous les hommes à faire us leur efforts pour ne se coucher e lorsque leur esprit est le plus tranille qu'il est possible. Il y a des pernnes qui, à force de s'abymer dans s réflexions tristes & désagréables, ont lement éloigné le sommeil, qu'elles nt jamais pu le gouter par la suite (3).

Il faut de plus avoir attention que la *circulation* *sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. i conséquence, avant que de se livrer à ce *mmeil*, il faut se défaire de tous les liens dont mode nous embarrasse. Le col de la chemise it être libre, de même que la ceinture de la cute, les cordons des jupons, &c. Il faut encore r les jarretieres: alors nulle pesanteur, nulle uleur de tête, nul engorgement à craindre; cidents qu'on a souvent attribués à la *mérinne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.

Il faut être à son aise, & se défaire de tous les liens qui embarrassent.

(3) La bonne conduite est la mere de la gaieté; gaieté est la mere de la santé, & la santé est mere du doux sommeil. On voit donc que le mmeil tranquille ne peut se trouver, où la ureté des mœurs ne se trouve pas; parce que où anque cette derniere, la tranquillité de l'ame, contentement de l'esprit, ne sauroient avoir ce. Le chagrin & la tristesse, dans un homme ait ne peuvent être que le fruit des remords, ui jettent les *fibres* dans le relâchement; troulent les *digestions*; détruisent les forces, & conuisent à la destruction universelle de tout le orps.

Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans es caracteres de l'homme heureux d'HORACE. *Mens conscia recti in corpore sano.* Malheur à ceux ui, s'occupant sans cesse du beau & de l'honêté, voient le bien & font le mal. Ils se privent ar-là du plus doux des plaisirs, le souvenir l'une bonne action, dont les effets, comme ceux le tous les sentiments agréables, sont de porter, dans toutes les *fonctions*, une force, une aisance,

Le bonheur & la santé ont une même source; l'intégrité de la conscience.

Le sommeil, pris dans le commencement de la nuit, est, en général, celui qui délasse & défatigue le plus : que cela soit l'effet de l'habitude ou non, c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant comme les hommes sont accoutumés à se coucher de bonne heure dans l'enfance, il est à présumer que, dans la suite, le sommeil, à cette heure, leur devient plus favorable par l'habitude (Voyez note 1 de ce Chap.) Mais que le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le sommeil, ou qu'il ne le soit pas, le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires & pour l'*exercice*. J'a

---

une régularité, qui font la base d'une santé ferme & constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables, qui, suivant le conseil de PLINE, avoient vécu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal; & qui ont joui, jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche, de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célebre Historien PAUL JOVE, ayant demandé, avec étonnement, à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des hommes de lettres les plus illustres, dans le seizieme siecle, par quel secret il avoit conservé, pendant plus de quatre-vingt-dix ans, une mémoire sure, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur; ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'esprit & de la frugalité. LÉONICÉNI nâquit à Vicenze en 1428, & mourut à Ferrare en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

peu de personnes se levant matin, pas jouir de la meilleure santé.

§. II.

Des Habits.

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

Les habits doivent être relatifs aux ats que l'on habite. La coutume a doute ici une grande influence; mais n'a jamais pu changer la nature des es au point de faire que le même t pû convenir à un habitant de la velle Zemble & à un habitant de la aïque. Il n'est pas, à la vérité, néaire d'observer une exacte propor-, entre la quantité d'habits que nous tons, & le dégré de latitude que s habitons; cependant l'on ne peut pêcher de faire attention à la cha- du pays, à la fréquence, à la vioe des vents, &c.

Quantités d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards.

ans la jeunesse, où le *sang* a un fort é de chaleur & où la *transpiration* acile, il est moins nécessaire de cou- le corps d'une grande quantité d'ha- : mais dans l'âge avancé, lorsque la devient serrée & que les humeurs moins de chaleur, il faut en augter la quantité. La plupart des Maes viennent, dans le dernier âge, léfaut de *transpiration*. On peut les venir jusqu'à un certain point, en mentant convenablement les habits, en portant ceux qui sont plus capa-

bles de favoriser cette *transpiratio*, comme les habits de coton, de flanell de laine, ouatés, &c.

Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle tant qu'ils sont en santé.

La flanelle est actuellement portée p la plupart de nos jeunes gens. Cette h bitude est absolument déplacée. No seulement elle les affoiblit & les re délicats, mais encore elle fait que la f nelle devient moins utile, quand occasions la rendent nécessaire. Jam les jeunes personnes ne doivent por de flanelle, à moins que les *rhumatis* ou quelqu'autre Maladie ne le dema dent.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

Les habits doivent toujours être latifs à la saison de l'année. Un ha assez chaud pour l'été, ne le seroit assez pour l'hiver. Il faut cependant porter la plus grande précaution dan changement des habits de saison. Il faut, ni quitter ceux d'hiver trop tô ni porter ceux d'été trop long-tem Dans ce pays, l'hiver commence souv de très-bonne heure, & nous voy encore des froids dans les premiers m de l'été. La prudence exigeroit qu'on changeât pas d'habit tout de suite, n qu'on le fît graduellement; & , dans pays, il seroit presque inutile de le fai sur-tout pour ceux qui ont passé le m lieu de leur âge (4).

Moyens d'éviter les erreurs

(4) Pour éviter toute erreur dans le chan ment d'habits de saison, il faudroit, com nous l'avons conseillé p. 36 & note 12 de

:s habits deviennent souvent nuisi- ble à la santé, parce que, dans la for- me qu'on leur donne, on ne consulte qu a parure & la vanité. Il paroît que de)ut temps on a consi déré les habits sous ce point de vue; en conséquence

Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé.

---

ne, qu'on accoutumât les hommes, dès :nfance, à s'endurcir au froid & au chaud; à acter une espece d'habitude avec les intem- s des saisons. Il résulteroit un autre avanta- cette pratique; c'est qu'en ne s'approchant u feu, on échapperoit à ces transitions su- du chaud au froid, plus dangereuses en- que les changements trop prompts ou trop fs de nos habits. Car c'est moins dans nos :s qu'il faut chercher la cause des accidents uels on est si exposé au renouvellement des ns, que dans notre conduite, toujours mal ndue, de diriger, soit la chaleur, soit la heur.

dans le changement d'habits de saison.

est aussi dangereux pour un homme de passer journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un d feu, les fenêtres & les portes bien closes, ôt à sortir au grand *air* pour vaquer à ses af- :s, qu'il le feroit pour ce même homme, de dre, dans un jour de forte chaleur, plu- rs bains à la glace. Il est impossible qu'une onne qui reste pendant plusieurs heures dans chambre, dont la température est à 12, 15 és du *Thermometre* de M. de Réaumur, lquefois davantage, & qui s'expose tout-à- p à l'*air* extérieur, qui peut être, dans la ne journée, à 10, 12 dégrés au-dessous de la :e, n'éprouve, quelque couverte qu'elle soit, suppression de *transpiration*, source de Mala- s sans nombre.

Dangers auxquels on s'expose, lorsqu'on échauffe trop ses appartements.

l est rare de voir une personne qui n'a pas les yens de se faire bien fermer; d'entretenir de nds feux dans ses appartements; d'avoir des)its fourrés, &c., attaquée, à l'entrée de iver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont sont acca-

on n'a fait attention qu'à la mode o
la forme, & la ſanté, le climat, la co

---

blés les gens riches. Les Campagnes nous fo
niſſent des exemples journaliers d'hommes,
ne connoiſſent d'autre maniere de s'échauffer
par l'*exercice*; qui n'ont jamais ſu ce que c
que les flanelles, &c.; qui, l'hiver comme l'é
portent la même étoffe, & ne ſont jamais a
qués de *rhumes*, de *catarres*, de *rhumatiſmes*,
J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombre
famille, mourir âgé de près de quatre-vingt a
ſans avoir jamais augmenté ſes habits, & ſ
s'être jamais chauffé par beſoin: ſes enfants ſ
vent ſon exemple, & ne connoiſſent auc
des indiſpoſitions cauſées par une *tranſpirat*
arrêtée.

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour ſortir, ſans riſquer d'être expoſé aux rhumes, aux fluxions, &c.

C'eſt une vérité, reconnue univerſellemen
que les *rhumes*, les *fluxions*, & pluſieurs Ma
dies *inflammatoires*, ſi communes dans les ſaiſ
froides, ne ſont dues qu'à une tranſition ſub
du chaud au froid. Or, ſi l'*air* des appartemen
étoit à peu près au même dégré de chaleur q
l'*air* extérieur, on ſe garantiroit de tous ces a
cidents. On a obſervé qu'en général on n'a ri
à redouter de l'*air* extérieur, quand il n'eſt qu
10 dégrés au-deſſous de celui qu'on reſpire da
un appartement: c'eſt-à-dire, que ſi l'*air* ext
rieur eſt à 5 dégrés au-deſſous de zéro, celui
l'appartement ne doit être qu'à 5 au-deſſus
zéro, &c., ſi l'on veut ſortir ſans courir les ri
ques d'arrêter la *tranſpiration*.

Mais nous ſommes bien loin de nous compo
ter ainſi: nous échauffons d'autant plus nos a
partements, que le froid eſt plus grand; de ſo
te que ſouvent il y a 20 dégrés & plus de diff
rence entre l'*air* que l'on reſpire dans une cham
bre, & celui qu'on va reſpirer ſi l'on ſort dehors
On a beau ſe couvrir, ſe ſurcharger d'habits
pour peu qu'on faſſe attention aux propriétés d
l'*air*, on ſentira qu'on ne pourra jamais fuir ſe
effets, qui ne deviennent funeſtes que par notr
conduite. (Voyez p. 100, note 1 de ce Vol.)

odité, n'ont jamais été comptés pour
:en. Par exemple, le panier, ajuſtement
:s femmes, peut être très-néceſſaire
ıns les pays chauds du Midi; mais rien
eſt certainement plus ridicule que de

Ce ſeroit donc un ſervice réel à rendre à l'hu-
anité, que d'accoutumer les enfants à être in-
nſibles aux impreſſions des ſaiſons. La Nature
mble nous donner elle-même ce conſeil, en
ſpirant aux enfants de l'averſion pour le feu
de l'amour pour l'*exercice*. Il ne s'agit que
entretenir ce gout naturel. Les mouvements
:rpétuels dans leſquels ils vivent, les empê-
ıent de s'appercevoir de la tranſition d'une ſai-
ın à une autre. Ce ne ſeroit jamais eux qui de-
ıanderoient aux parents de changer d'habits,
moins que ces habits ne ſoient neufs; mais
lors ce n'eſt qu'un gout particulier dont il eſt
iſé de les corriger, & qui ne prouve rien con-
:e ce que nous avançons. Parvenus à un certain
ge, ils n'y penſeroient pas davantage, parce
ue l'habitude, comme dit le vulgaire, eſt une
:conde nature : ils n'auroient beſoin, quand
ls ſeroient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Le drap eſt une étoffe appropriée à toutes les ſaiſons.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos
ontrées tempérées, parce qu'elle eſt aſſez chau-
e pour amortir les trop vives impreſſions du
roid, & aſſez légere pour ne pas contribuer à
ugmenter la chaleur de l'*air* extérieur, leur
uffiroit pour toutes les ſaiſons. Ils n'auroient
ıeſoin, ni de ces gillets, ni de ces camiſoles de
aine, de futaine, de flanelle, &c. qui ne con-
viennent qu'à des gens oiſifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits
les femmes; la multiplicité de leurs ajuſtements
meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant
:nfants, comme nous le conſeillons, (dans la
même note 12, pag. 36 de ce Volume); ſi on les
a habituées, comme les garçons, à l'*exercice* &
aux intempéries des ſaiſons, elles n'auront pas
plus beſoin de feu & d'habits chauds, que les
hommes.

le voir porter dans nos climats froids du Nord. (Voyez p. 36, & note 12 de ce Volume).

Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent.

On trouve même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits ; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seroient des monstres, sans le secours des habits : tentatives, qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles qui sont d'usage dans ce pays, est de presser l'*estomac* & les *intestins*, dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit faussement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'*estomac* & des *intestins* ; le mouvement du *cœur* & des *poumons* ; presque toutes les *fonctions animales* sont viciées. De-là les *indigestions*, les *syncopes*, les *pâmoisons*, la *toux*, la *consomption*, &c. (Voyez p. 38, 39, 40, & note 13 de ce Vol.)

Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des durillons, &c.

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée ? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixiemes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds ; Maladie qui n'est due, le plus souvent, qu'à la compression des souliers. Les *cors* sont, non-seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la

ɔſſibilité de marcher, & ils peuvent ı conſéquence être conſidérés comme ıe cauſe éloignée de pluſieurs autres laladies.

Autres inconvénients des ſouliers trop étroits.

La grandeur & la forme d'un ſoulier ɔivent certainement être proportion-ées à celles du pied. Les pieds des en-nts ont la même forme que leurs mains : s mouvements de leurs *orteils* ſont ıſſi libres, auſſi aiſés que ceux de leurs *ɔigts*. Cependant il n'eſt qu'un petit ombre de perſonnes, qui, dans un âge vancé, puiſſent faire quelqu'uſage des *rteils*. Serrés, pour l'ordinaire, dans es ſouliers étroits, ils ſont ramaſſés en n paquet, & ſouvent poſés les uns ſur :s autres de maniere à les rendre inca-ables d'aucun mouvement.

Inconvénients des talons hauts des ſouliers des femmes.

Les talons hauts ne ſont pas moins uiſibles que les ſouliers étroits : une emme paroît ſans doute plus grande, arce qu'elle marche ſur la pointe du ied ; mais elle ne marche jamais bien le cette maniere : elle eſt gênée dans les *rticulations ;* tous ſes membres ſont dans ıne poſition forcée : elle eſt contrainte le ſe tenir plié en-devant, & elle n'a ıbſolument aucune grace, aucune no-ɔleſſe dans les mouvements : défauts qui ont abſolument dus aux talons hauts ; ıux ſouliers trop étroits & aux *orteils* comprimés. Auſſi n'y a-t-il pas une fem-me ſur dix, qu'on puiſſe dire bien mar-cher. (Voyez ſeconde partie, Chapitre XLVII, qui traite des *cors aux pieds*).

Dangers des jarretieres, des boucles, des cols, des colliers, &c.

Dans la maniere d'attacher les habits il faut avoir grand soin de ne se serv d'aucune espece de ligature. Les jarreti res, les boucles, &c. lorsqu'elles so trop serrées, empêchent le mouveme & le libre usage des parties : elles s'o posent à la *circulation du sang*, qui, r lenti, empêche l'accroissement des pa ties, & cause diverses Maladies. L liens que l'on met autour du cou, te que les cols, les cravates, les co liers, &c. sont singuliérement dang reux. Ils empêchent le libre cours d *sang* dans le *cerveau* : de-là souvent l maux de tête, les *vertiges*, l'*apoplexie* plusieurs autres Maladies graves.

En quoi consiste la perfection d'un habit.

Toute la perfection d'un habit co siste en ce qu'il soit aisé & propre. Ri d'aussi ridicule que de se rendre escla de ses habits. Il y a des personnes, le nombre en est grand, qui aimeroie mieux rester du matin au soir, aussi im mobiles qu'une statue, plutôt que s'exposer au dérangement d'un seul ch veu, ou d'une seule épingle. Si no avions quelqu'un à donner pour mo dele, dans la maniere de se comporter à l'égard de ses habits, nous donnerio les *Quakers*. Ils sont toujours propres & souvent élégants, sans avoir jamais d superflus. Ce que les autres dépense en galons, en dentelles, en rubans, le *Quakers* l'emploient en excès de pro pretés. La parure n'est qu'une affecta tion dans les habits, & elle cache trè

vent la plus grande mal-propreté (5).

Nous ajouterons, relativement aux habits, qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats; aux saisons de l'année & aux périodes de la vie : il faut encore qu'ils le soient aux *tempéraments* & à la *constitution*. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud, & le froid, qu'une personne délicate; elle peut en conséquence être moins attentive à la maniere de s'habiller.

Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits.

(5) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une secte considérable en Angleterre, encore plus singuliere par la maniere simple, unie de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornements; de beau linge, sans manchettes, sur-tout sans dentelles; aucune parure sur la tête; une propreté, presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *George* FOX, qui fut leur Fondateur, n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité, le porterent sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imiterent jusques dans la maniere de s'habiller, & depuis plus d'un siecle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

La Pensilvanie, Province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies unies, est presque toute peuplée de *Quakers*. *Guillaume* PENN, fils du Vice-Amiral d'Angleterre, de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confreres, & y bâtit la ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philosophique, dont l'illustre & savant M. FRANKLIN est Président.

Les Quakers proposés pour modeles de la maniere de s'habiller.

Il eſt difficile de déterminer la quantité d'habits néceſſaire à chaque individu.

Mais quelle eſt la quantité d'ha néceſſaires pour chaque perſonne ? C ce qu'il n'eſt pas poſſible de déterm par le raiſonnement; c'eſt à l'expéri à le décider. Tout homme eſt en éta juger lui-même du nombre de v ments qui lui ſont néceſſaires pou tenir chaudement (6).

Quel eſt le but des gens du monde dans le choix des habits.

(6) Oui, ſi l'intention de ſe couvrir & tenir chaudement, relativement à la ſaiſon laquelle on eſt, étoit la ſeule qu'on ſuivît, le choix de ſes habits : mais le premier b toujours de ſe parer, & l'on ne penſe à ſ rantir du froid ou du chaud, qu'autant l'ajuſtement de mode ou de ſaiſon le perm

C'eſt ſur-tout au commencement & à la fi ſaiſons, que les gens du bel air ſe trouven poſés. Le jour fixé par la mode ou l'uſage prendre les habits de printemps, eſt-il exemple, arrivé; on ne conſidere pas ſi la on ſe trouvoit encore très-bien des habits ver; on quitte bruſquement ces derniers ſous un habit léger, relativement à ceux abandonne, on ſe produit dans les ſociété toute heure du jour & de la nuit, avec d'a plus de riſques, que preſque toujours on encore de grands feux dans les appartement ſais que les hommes peuvent mettre des ca les ſous leurs habits, & qu'il y en a qui le Mais les femmes, qui pourroient avoir la reſſource, s'en gardent bien. Leur taille, qu trouvent toujours trop ſurchargée, y pe trop. D'ailleurs ce vêtement n'eſt pas i dans la liſte de ceux que leur préſente la du jour.

Il en eſt de même de toutes les ſaiſons. Il eſt pas où l'on ne voie des Maladies, occa nées par les ſeules fautes que l'on comr cet égard. Mais qu'eſt-ce que la ſanté, en paraiſon du plaiſir de plaire ? Une bonne ſ voilà une belle choſe à préſenter en public

CHAPITRE VII.

De l'Intempérance.

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice.

N Auteur moderne (*Jean-Jacques* ROUSSEAU,) observe que la *tem-* [illegible]*ce* & l'*exercice* sont les deux meil- Médecins du monde. Il auroit pu [illegible]er que si on les pratiquoit exacte- [illegible]t, on n'auroit besoin d'aucun autre [illegible]ecin. La *tempérance* peut, à juste, être appellée la mere de la santé. [illegible]lupart des hommes agissent comme [illegible]ensoient que la Maladie & la mort [illegible]oivent jamais venir : cependant ils [illegible]issent les appeller, pour ainsi dire, [illegible]'*intempérance* & par la débauche (1).

HIPPOCRATE, à qui nous devons pres-[illegible]out ce que nous savons des signes & des [illegible]*mes* des Maladies, nous a donné un grand [illegible]re de maximes importantes sur la cure [illegible]aladies & sur la conservation de la santé; [illegible]nes que tout Médecin ne doit jamais per- [illegible]e vue, s'il veut pratiquer avec succès, [illegible]nt tous les hommes devroient s'instruire [illegible] prévenir les Maladies. Elles leur appren-[illegible]t que la santé dépend de la *tempérance* [illegible] l'*exercice*. Il est impossible, dit HIPPO-[illegible]E, que celui qui mange, continue de [illegible] bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* con- [illegible] le superflu des *aliments*, & les *aliments* [illegible]ent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recom- [illegible]e la *tempérance*, tant à l'égard de la bois- [illegible] du manger, du travail & du sommeil, [illegible]ans l'usage des femmes. On peut réduire

En quoi consiste la santé.

La structure du corps humain me évidence tous les dangers qui doi être la suite de l'*intempérance*. La s dépend du bon état des *solides* & *fluides* ; & ce bon état est dû à la l exécution des *fonctions vitales*. Tant ces *fonctions* s'accomplissent réguli ment, nous sommes sains & en sa dès qu'elles sont troublées, la santé périt nécessairement.

Effets de l'intempérance.

L'*intempérance* ne manque donc jai d'apporter les plus grands désordres l'*économie animale*. Elle nuit à la *d tion* ; elle relâche les *nerfs* ; elle renc *secrétions* irrégulieres ; elle vicie les meurs, & occasionne des Maladies nombre *(2)*.

à ces maximes tout ce que les modernes dit en mille & mille volumes. Elles sont t ment sûres, que si tous les hommes s'er doient pour les mettre en pratique, la sci de guérir deviendroit presque inutile. En e excepté les Maladies *épidémiques* & *accident* les autres seroient en petit nombre, si *tempérance* n'en faisoit éclorre à l'infini. (V p. 169, note 23 de ce Vol.)

Quelles sont les causes de plusieurs Maladies nouvelles.

(2) On demandoit un jour à BOERRHAA quelles étoient les causes de plusieurs Malac ignorées des Anciens ? Il répondit : *C numera*. Il auroit pu, dit M. CLERC, ajou *& otiosos*. L'inaction & la mollesse influent core plus sur le physique, que sur le m Mais, malgré l'exemple & les préceptes Anciens, la *gymnastique* & les disciples d RODICUS, qui en fut l'inventeur, ne pe dent presque personne. Cependant tout le de convient que la santé est le plus précieu

analogie, entre l'accroissement des es & des animaux, donne la plus preuve des dangers qui suivent npérance. L'humidité & l'engrais isent singuliérement la végétation. ndant l'excès de l'un ou de l'autre te entiérement. Les meilleurs choeviennent malfaisantes, même dans fes, si elles sont portées à l'excès.

La tempérance consiste à éviter toute espece d'excès.

---

es biens : par quelle fatalité en abuseussi-tôt qu'on en jouit ? Pourquoi même, recherchant, fait-on absolument le conde ce qu'il faut pour la recouvrer ? nbleroit - elle à la liberté, dont on ne oit le prix qu'après l'avoir perdue ?

veut se bien porter, & l'on change l'ordre Nature, & la nuit prend la place du L'homme, aussi ennemi de lui-même que s semblables, emploie dix bras au service ventre ; on lui sert dans un repas les ictions des deux hémispheres ; les fruits s *vins* des différentes parties du globe. olé de nourriture, il ne quitte la table pour digérer dans un fauteuil : le *café* & queurs viennent l'y trouver. Il ajoute de eaux feux au feu *vital* ; mais bientôt *nac*, en souffrance, lui reproche ses excès : un volcan qui renferme des matieres en *ntation*. La chaleur se répand dans les ; les vapeurs montent à la tête, & ULLUS accablé, s'endort. A son réveil, plaint de *flatuosités*, de gonflements, &c. ppelle un Médecin, qui prescrit l'usage é ou des boissons *délayantes*, tiedes, qui nt digérer par *indigestion*. Voilà à peu près maniere de vivre : & nous nous mos des *Omaguas*, qui, avant que de se re à table, présentent une seringue à chaconvive ! (*Histoire naturelle de l'Homme le*, *T. I*, *p.* 167.)

Conduite étrange & journaliere des gens riches.

Nous voyons donc que toute la sag
humaine consiste à savoir régler ses
pétits & ses passions, de maniere à é
ter tous les extrêmes. C'est cette mo
ration qui caractérise particuliérem
l'animal raisonnable. *Les esclaves de l*
ventres seront à jamais la honte de l'l
manité.

L'Auteur de la Nature nous a c
avec des desirs, des passions & des
pétits relatifs à la propagation de n
espece ; à la conservation de notre
dividu, &c. L'*intempérance* est l'abu
ces diverses passions ; & la *tempér*
consiste dans l'usage modéré que n
devons en faire. L'homme, non cont
de satisfaire aux appétits naturels,
crée des besoins artificiels, qu'il cher
perpétuellement à aiguiser ; mais
besoins imaginaires ne peuvent jam
être satisfaits complétement.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Si la Nature se contente de peu
chose, l'*intempérance* ne connoît po
de bornes : de-là les buveurs, les go
mands, les débauchés, &c., s'arrêt
rarement, que leur fortune ou leur sa
ne les empêchent d'aller plus loin. Au
ne peuvent-ils, en général, reconnoî
leur erreur, que lorsqu'il n'est pl
temps.

Il est impossible de donner des reg
fixes sur la maniere dont chaque *temp*
rament & chaque *constitution* doivent
tisfaire leurs appétits & leurs desi
L'homme le plus ignorant connoît ce

ment ce qu'on entend par le mot ; &, pour peu qu'il ſache choiſir, en état de l'éviter.

grande regle de la *tempérance* eſt en tenir à la ſimplicité. La Nature ait dans les *aliments* ſimples, ſans ts ; & tous les animaux, excepté ime, ſuivent cette inclination de ature. L'homme ſeul ſe livre aux ; il pille & ſaccage la terre entiere, ſatisfaire ſon luxe & courir à ſa e deſtruction. Un élégant Ecrivain ernier ſiecle (Adisson) parle en ces es de l'*intempérance.* » Quant à i, lorſque je vois ces tables à la de, couvertes de toutes les richeſſes quatre parties du monde, j'ima- e voir la *goutte*, l'*hydropiſie*, la *fie-*, la *léthargie*, & preſque toutes les res Maladies, cachées, en embuſ- le, ſous chaque plat. » (V. p. 182, de ce Vol.)

Regle de la tempérance, relativement aux aliments.

intempérance n'eſt pas moins dange- dans la ſatisfaction des autres de- que dans le *régime.* Avec quelle ptitude l'abus des *liqueurs fortes* & laiſirs charnels, ne détruit-il point eilleure *conſtitution ?* Tous ces vices nnent, en général, par la main. Auſſi ns-nous tous les jours les eſclaves *acchus* & de *Vénus*, à peine parve- au printemps de leur vie, accablés le poids des Maladies, & arriver à ds pas à une mort précipitée. Si les mes réfléchiſſoient ſur les Maladies

Suites de l'intempérance dans l'uſage des liqueurs fortes & des plaiſirs charnels.

douloureuſes, ſur la mort prématur ſuites journalieres de l'*intempérance*, c leçon ſeroit preſque ſuffiſante pour faire regarder avec horreur la ſatisfact de leurs plaiſirs, même les plus favor

Les effets de l'intempérance des peres & meres, s'étendent juſques ſur leurs enfants.

L'*intempérance* ne frappe pas ſeulem les débauchés de ſes coups mortels : l nocent en éprouve ſouvent les fune effets. Combien ne voyons-nous pas malheureux orphelins périr de miſ tandis que leurs peres & meres, s'inquiéter de l'avenir, dépenſent, excès & en débauche ce qu'ils devro employer à élever leurs enfants, con mément à leur état! Combien ne voy nous pas de meres malheureuſes, ch gées d'enfants incapables de les aid périr de beſoin, tandis que les peres cr ſe livrent ſans meſure à leurs appétits ſatiables!

La miſere n'eſt pas la ſeule ſuite l'*intempérance*; ce vice abominable va qu'à détruire des familles entieres. R ne s'oppoſe plus à la propagation n'avance davantage la mort des enfan que les excès des peres & meres.

Elle eſt la cauſe de la ruine des familles, & même des Empires.

Les pauvres, qui travaillent tou jour, & qui, le ſoir, ſe couchent, ſa faits de leur vie frugale, ne nous préſ tent que de nombreuſes familles, tan que *les gens de condition*, qui ont tout abondance; qui vivent dans l'opule & dans le luxe, languiſſent ſouvent ſ héritiers, à qui ils puiſſent laiſſer le fortunes immenſes. L'*intempérance* in mê

ème ſur les Etats & les Empires, qui s'élevent & ne s'écroulent qu'en oportion que ce vice eſt chéri ou dété.

Nous n'entreprendrons point de par- de tous les vices différents qui conſtient l'*intempérance* : nous ne ſuffirions à aſſigner l'influence que chacun d'eux ır la ſanté : nous bornerons nos rétions à une eſpece particuliere, par mple, à l'abus des *liqueurs* de table.

Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Tout ce qui enivre met la Nature dans ıas d'exciter la *fievre*, afin de ſe déraſſer du *poiſon* que l'on vient d'ava- Si ce *poiſon* eſt répété tous les jours, ı'eſt pas difficile de prévoir les conſéences qui doivent en réſulter.

L'abus des liqueurs enivrantes produit la fievre;

Quelle *conſtitution* ſera aſſez forte pour tenir long-temps une *fievre* qui rendra tous les jours ? Mais les *fievres*, duites par la boiſſon, ne ſe bornent toujours à être de ſimples *fievres*; s finiſſent ſouvent par l'*inflammation* *poitrine*, du *foie*, du *cerveau*, & produiſent les effets les plus funeſtes.

L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, &c.;

Si un buveur n'eſt pas toujours attaqué *Maladies aiguës*, il échappe rarement *Maladies chroniques*. Les *liqueurs enivrantes*, priſes avec excès, affoibliſſent organes & s'oppoſent à la *digeſtion*. Elles détruiſent le pouvoir des *nerfs*; cauſent la *paralyſie* & les Maladies *convulſives* : elles échauffent & enflamment le *ſang*; elles épuiſent ſes parties balſamiques; elles le rendent incapable de

Des Maladies chroniques de differentes eſpeces.

circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps : de-là les *obstructions*, l'*atrophie*, les *hydropisies* & la *consomption*. Ces Maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait ils s'envirent rarement. L'habitude qu'ils ont de *tremper continuellement*, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les *vaisseaux* sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes *digestions* ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulceres sordides* aux jambes, &c. ; ou, si ces Maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaissé ; elles deviennent *hypocondriaques*, & ont les autres *symptomes* des mauvaises *digestions*. (Voy. p. 196, & note 10 de ce Vol.)

L'ivrognerie est une des causes de la consomption.

La *consomption* est actuellement si commune, qu'il faut regarder la dixieme partie des habitans des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie est, sans doute, une des causes auxquelles on doit imputer la *consomption*. La grande quantité de *biere vinaigreuse* que boit le petit peuple de l'An-

terre, ne peut manquer de communiquer au *sang* sa qualité, & de le rendre propre à la *circulation* : de-là les *obstructions* & l'*inflammation* des *poumons*. Il peu de grands buveurs de *biere* qui ne deviennent *phthisiques* ; & on ne doit point en être étonné, si l'on fait attention à la qualité glutineuse, & presque indigestible de la *biere* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou *vins* capitaux, courent toujours les grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent & enflamment le *sang* ; elles forcent & déchirent les *vaisseaux* tendres du *poumon* : cependant la *consomption*, causée par ces *liqueurs*, est si commune, dans ce pays, qu'on seroit presque tenté de croire que ses habitans ne vivent que de liqueurs fortes (a).

L'habitude de boire a, le plus souvent, sa cause dans la misere & dans les

Suite funeste de la boisson, à

(a) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'*eau-de-vie*, consommée dans la Grande-Bretagne, en faisant attention à cette circonstance ; c'est que dans la ville d'Edimbourg & ses environs, outre la grande quantité d'eau-de-vie étrangere, enrégistrée dans les bureaux d'entrées ; outre une plus grande quantité que l'on doit supposer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poison, appellée *molasse*. Le petit peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise *eau-de-vie*, que lorsqu'un Porte-faix ou un Ouvrier paroît chanceler dans les rues, on crie après lui : *He has got molased!*

laquelle se livrent les malheureux, pour se consoler.

malheurs. Le malheureux boit pour se consoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit ; mais hélas ! ce plaisir n'est pas de longue durée ; & lorsqu'il n'a plus de *vin*, il est d'autant plus malheureux, qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nouveau : c'est ainsi qu'une dose nouvelle en amene une autre, jusqu'à ce que ce malheureux devienne *esclave de la bouteille*, & qu'enfin il tombe victime d'une ressource, que dans les commencements, il avoit regardée comme un *remede*. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur, après sa débauche. De-là il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit le verre à la main, sont les plus *mélancoliques*, lorsqu'ils sont à jeun, & souvent ils terminent & finissent leur malheureuse existence, dans un accès, ou de tristesse, ou de mauvaise humeur.

L'ivrognerie ruine la santé, & conduit à l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes qui se vantent d'avoir un dégré de raison, supérieur à celui des animaux, puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au dessous d'eux. Si, après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison, ils restoient dans cet état, il sembleroit qu'ils ne seroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débauches des *liqueurs*, on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent

s plus grands génies à cet état d'imbé-
llité (*b*).

Les *liqueurs enivrantes* sont particulié-
ment nuisibles aux jeunes personnes.
lles échauffent leur *sang*, détruisent
urs forces & s'opposent à leur accroiss-
ment. De plus, l'usage fréquent des
queurs fortes, dans les premiers temps
: la vie, empêche qu'on ne puisse en
tirer de bons effets par la suite. Ceux
ii contractent l'habitude des *liqueurs*
rtes, dans leur jeunesse, ne peuvent
ı espérer aucun avantage, comme *cor-*
al, dans l'âge avancé.

Les liqueurs fortes nuisent surtout aux jeunes gens.

(*b*) Il est étonnant que les progrès que l'on
faits dans les Arts, dans les Sciences & dans
politesse, n'aient point fait passer de mode
t usage barbare, de boire jusqu'à l'excès. Il
: vrai qu'il est moins commun, dans le Sud
l'Angleterre, qu'il ne l'étoit autrefois ; mais
domine toujours dans le Nord de cette Isle,
ce reste de barbarie est pris pour un acte
ıospitalité. La, personne ne pense avoir bien
ııté ses convives, s'il ne les a enivrés. For-
r quelqu'un à boire, est, sans contredit,
cte de grossiéreté le plus complet que l'on
isse commettre. La fanfaronnade, la com-
ıisance, ou même le bon cœur, peuvent en-
ger un homme, qu'on presse, à accepter un
rre, dans un temps où il pourroit aussi-bien
endre du *poison*. Il y a déja long-temps que
coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus
mode en France ; & comme elle perd beau-
up de son crédit parmi les personnes les plus
licées de l'Angleterre, nous espérons que
ıntôt elle sera bannie entiérement de cette
e. (Voyez p. 165, note 21 de ce Vol.)

Vices affreux, dont l'ivrognerie eſt la ſource.

L'ivrognerie eſt, par elle-même no ſeulement le vice le plus abominabl mais elle eſt encore la ſource de la pl part des autres vices. Il n'eſt point crime, quelqu'horrible qu'il ſoit, q ne puiſſe commettre un ivrogne, po l'amour des *liqueurs*. On a vu des mer vendre les habits de leurs enfants, ve dre les *aliments* qu'elles devoient mange vendre même enſuite leurs propres e fants, pour acheter un malheureux ver de *liqueurs* (3).

Maladies qui font les ſuites de l'ivrognerie.

(3) Si nous conſidérons l'ivrognerie, rela vement à la ſanté, nous verrons que ſi elle produit pas des *épidémies*, elle tue en déta Dans tous les temps & par-tout, les malhe reux qui s'y livrent, ſont ſujets à de fréquent *inflammations de poitrine* & à des *pleuréſies*, q ſouvent les emportent à la fleur de l'âge. S'i échappent quelquefois à ces Maladies violente ils tombent, long-temps avant l'âge de la viei leſſe, dans toutes ſes infirmités, & ſur-to dans l'*aſthme*, qui les conduit à l'*hydropiſie* *poitrine*. Leurs corps, uſés par l'excès, ne r pondent point à l'action des *remedes*, & l Maladies de langueur, qui dépendent de cet cauſe, ſont preſque toujours incurable. Het reuſement la ſociété ne perd rien, en perda des ſujets qui la deshonorent, & dont l'ame abrutie, eſt, en quelque façon, morte lon temps avant leur corps.



CHAPITRE VIII.

De la Propreté. (1)

E défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse. ar-tout où l'eau ne se paie pas, tout monde a certainement le pouvoir 'être propre.

Personne n'est exempt d'être propre.

La matiere de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force e changer souvent de linge. Ce change- ient favorise singuliérement l'*excrétion* e la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand ette *excrétion* est retenue dans la masse es humeurs, ou repoussée par la mal-proreté du linge, elle occasionne des Madies *cutanées*, des *fievres*, &c. (2).

La propreté est le moyen que favorise le plus la transpiration.

(1) La *propreté*, dit le Chancelier BACON, t, à l'égard du corps, ce qu'est la décence ns les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même; r l'homme doit se respecter. Il ne faut pas nfondre la *propreté* avec les recherches du luxe; gout de la parure, des parfums, des odeurs: s derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. *propreté*, la décence, les manieres aimables, nt les indices d'une ame sage & bien réglée, i sent ce qu'elle doit à la société: au lieu e la mal-propreté, la grossiéreté, l'air indént, décelent une ame basse, stupide, qui ouie ce qu'elle se doit a elle-même & aux autres.

Idée qu'on doit se faire de la propreté.

(2) Comme le linge se porte immédiatement r la *peau*, & qu'il est presque absolume-

La mal-propreté occasionne la gale;

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principale

---

Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence.

couvert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait la plus utile. On ne pense qu'à la décoration Que l'on brille à l'extérieur; voilà tout ce qu l'amour du luxe demande de nous & des autres Peu importe que la saleté, la mal-propreté d linge, fomentent des Maladies sans nombre en répercutant dans la *masse du sang* les humeurs, que la Nature, qui tend sans cesse à l purifier, chasse perpétuellement par le moyen d la *transpiration insensible*; il faut que nous portion des soieries, que nous nous couvrions de galons l'usage le veut: c'est la pratique des *gens comm il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nou n'avoir point de chemise, c'est l'ordre.

Effets & Maladies occasionnés, parce qu'on ne change pas assez souvent de linge.

Ce raisonnement absurde, qui est celui d tout le monde, fait que les grands, les petits les riches & les pauvres, regardent le ling comme un ajustement superflu, & qu'ils n' pensent que quand ils se sont procuré tous le autres. De-là, tel qui seroit dans le pouvoir d changer de linge tous les jours, n'en change qu tous les deux jours; tel qui pourroit en change tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; tel enfin qui pourroit le faire deu fois par semaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers; la mauvaise odeur, les *obstructions*, les *fievres*, sont l partage des seconds; l'odeur infecte, les *obstructions*, les *fievres*, les *Maladies de la peau*, l vermine, &c., sont celui des derniers.

Avantages de changer tous les jours de linge.

Que l'on ait des habits moins riches; que l'o en ait même une moins grande quantité, l'o trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoi assez pour en changer tous les jours, & l'o préviendra une foule de Maladies: la *transpiration*, sans cesse essuyée par un linge nouveau n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même & aux autres.

nt au défaut de *propreté*. Il eſt vrai q ces Maladies ſe gagnent par *contag*e, par les *aliments* mal-ſains, &c.; m s elles ne ſeroient pas de longue d ée, ſi ceux qui en ſont attaqués, é ient propres.

C'eſt à la *mal-propreté* que l'on doit i puter les diverſes eſpeces de vermi- n qui infectent les hommes, les mai- ſ s &c. La *propreté* ſeule peut tou- j rs en être le *remede*, & par-tout où c vermines ſe rencontrent, on ne ſe t mpera jamais de croire que la *propreté* eſt négligée.

La vermine: la propreté en eſt le remede.

Une des cauſes ordinaires des *fievres p rides & malignes*, eſt le défaut de *p opreté*. Ces *fievres* commencent ordi- n rement par ceux qui habitent des m iſons mal-propres & renfermées; i respirent un *air* mal-ſain; qui ne p ennent pas d'*exercice*, & qui portent d s habits ſales. C'eſt là que la *contagion* uve, en général, pour ſouvent ſe pandre au-dehors, au grand détri- ent de ceux qu'elle attaque. Sous ce int de vue, la *propreté* doit donc re regardée comme un objet de l'atten- n publique.

La mal-propreté eſt une des cauſes des fievres malignes, &c.

Il ne ſuffit pas que je ſois propre oi-même, ſi la mal-propreté de mon iſin peut altérer ma ſanté, comme le altere la ſienne. Si les gens mal- opres ne peuvent être chaſſés, comme iſant un tort réel à la ſociété, on doit moins les éviter comme *contagieux*.

Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux.

Tous ceux qui seront jaloux de le santé, se tiendront à une certaine d tance de leurs demeures.

De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde ;

Dans les lieux où l'on rassemble grand nombre de personnes, la *propr* devient l'objet de la plus grande impc tance. Il n'y a personne qui ne sac que les Maladies *contagieuses* se comm niquent par l'*air* corrompu. Or tout qui peut tendre à corrompre l'*air*, à répandre la *contagion*, doit être évi avec le plus grand soin.

Dans les Villes.

En conséquence on ne doit jama souffrir que, dans les grandes Ville les ordures, de quelque genre que soit, restent dans les rues : rien de pl capable de faire naître la *contagion* que les excréments des personnes ma lades.

Ce qui rend les Villes mal-propres.

Dans beaucoup de grandes Villes, l rues ne sont gueres plus propres qu des écuries, étant perpétuellement cou vertes de cendres, de fumiers, de mal propreté de toute espece : on voit mêm que les boucheries ou les tueries, son souvent dans le centre des grandes Vil les. Le *sang* qui tombe en *putréfaction* les excréments, &c. dont tous ces en droits sont généralement couverts, n peuvent manquer de corrompre l'*air* & de le rendre mal-sain. Combien il seroi facile, à une Police active, de préveni ces inconvénients, puisqu'elle a toujour le pouvoir de créer des loix rélative

à ces objets, & de forcer à les observer (3).

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire plus agréablement les sens; ne peut faire plus d'honneur aux habitants; ne peut être plus avantageux à la santé, que la *propreté* des grandes Villes: rien au

Avantages de la propreté des Villes.

(3) Il est étonnant qu'on permette les tueries dans le sein des grandes Villes; car pour ce qui est des Boucheries, on ne peut guere les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propretés qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, & le plus propre à faire naître les maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet usage, que, les années précédentes, les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême, & l'on ne voyoit pas que les Boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies, pendant ce temps, que le reste de l'année. Les vues de récompense que propose l'Auteur, dans l'alinéa suivant aux Magistrats Anglois, sont bien digne de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale.

On ne devroit pas permettre que les tueries soient dans les Villes.

contraire ne peut inſpirer aux étrange une idée plus déſavantageuſe d'une n tion, que la *mal-propreté* de ces mêm Villes.

Quelque prétention qu'ait une natic à la politeſſe, à l'urbanité & aux Scie ces, nous ne craindrons pas de dire qu tant qu'elle négligera la *propreté*, el ſera toujours regardée comme ba bare (*a*).

Négligence des payſans relativement à la propreté.

Les habitants de la Campagne, da la plupart des pays, ſemblent avoir pour la *propreté*, une ſorte de mépris & ſi ce n'étoit la ſituation favorable d leurs habitations, ils éprouveroient ſo vent les plus mauvais effets de cette ave ſion pour la *propreté*. On ne voit preſqu point de Ferme, devant la porte de la quelle ne ſoit accumulé du fumier; & très-ſouvent les beſtiaux & leurs gar diens couchent ſous le même toit. Le payſans ſont ſinguliérement pareſſeux d changer d'habits, de tenir leurs maiſon propres, &c. : ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un gout de *mal-*

(*a*) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINE dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains qui ont fait, ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

oprcté. L'habitude peut les rendre oins désagréables ; mais l'habitude ne ut jamais faire que des habits malopres & qu'un *air* mal-sain, soient sa:aires.

Comme la plupart des objets qui rerdent le *régime*, tels que les *aliments*, boissons, &c. sont préparés par les ysans & par le peuple, ou passent par rs mains, on devroit employer tous moyens possibles, pour porter ces mmes à la *propreté*, & pour les enc uarager à s'en faire une espece d'habit le. On devroit, par exemple, donr une petire récompense à ceux qui a porteroient, dans les marchés, les c arées les plus propres & les meilleur, sur-tout quand il s'agiroit de *beurre*, c *fromage*, &c., & punir sévérement c x qui s'écarteroient de cette loi. On d vroit employer les mêmes moyens à l' gard des Bouchers, des Boulangers, d Brasseurs, & de tous ceux qui prép ent les choses nécessaires à la vie.

Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les Malad s *contagieuses* se répandent bientôt d s les armées, & elles tuent plus de sc lats que le fer des ennemis. Les Juifs, p dant leur séjour dans le désert, reçi ent des instructions particulieres, rela ves à la *propreté* des camps. (*Habebi locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita naturæ, gerens paxillum in*

Importance de la propreté dans les camps.

balteo; *cùmque sederis fodies per circuitu* *& egesta humo operies*, *&c.* Deuter. ca XXIII, v. 12. 13. Il y aura un lieu ho du camp pour faire vos nécessités. Vo porterez une petite beche à votre cei ture, vous ferez un trou rond auto de vous, & vous couvrirez de terre que vous aurez fait, &c.).

Ces loix doivent être observées p tous ceux qui se trouvent dans la mêı situation. On peut dire que le code loix que reçurent les Juifs, avoit u tendance manifeste à les porter à la *p preté.* Quiconque réfléchira sur la n ture de leur climat & sur les Malad auxquelles ils ont été sujets, sentira quelle importance devoient être de t les loix.

La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion.

C'est une chose remarquable, q dans l'Orient, la *propreté* soit une p tie essentielle du culte religieux. La R ligion Mahométane, ainsi que celle c Juifs, a ses *bains*, ses ablutions, ses pu fications. Sans doute que l'objet qu' leur attribue actuellement, est la p reté intérieure; mais le but n'en est p moins la conservation de la santé (4

Ablutions auxquelles sont assujettis les Turcs.

(4) Les Turcs sont obligés, par leur Loi, prendre cinq fois par jour ce qu'ils appell leur *abteste*, c'est-à-dire de se laver le visage, cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plı le *bain* est un précepte très-expressément reco mandé à tout bon Musulman, qui aura cou avec sa femme. Dans ce cas, il ne suffit pas de

Quelque bizarres que paroissent ces [ab]lutions ; peu de chose cependant con[tr]ibue davantage à la conservation de la [sa]nté, que leur exacte observation. Si, [pa]r exemple, quelqu'un, après avoir visité [u]n malade, après avoir touché un ca[da]vre, ou avoir fait quelque chose de [se]mblable, se lave avant que de se trou[ve]r en compagnie, ou de se mettre à [ta]ble, il sera moins exposé à gagner les [m]aladies, & moins en état de les com[m]uniquer aux autres.

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à la garantir des Maladies contagieuses.

Les fréquentes lotions nettoient non-[se]ulement la *peau* de toutes les ordures [&] de toutes les impuretés dont elle [pe]ut être souillée, mais encore elles favo[ris]ent la *transpiration*, fortifient le corps [&] raniment les esprits. Combien se [tro]uve rafraîchi & ranimé, celui qui

Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits.

[...]r comme nous venons de le dire ; il faut, de [...]e nécessité, aller au *bain*, & se purifier tout [...]orps. La même nécessité est imposée toutes les [...] qu'on aura seulement pensé d'être marié. La [...]me de son côté, est obligée de se servir du [*bain*], pour la même cause. Un Turc, qui n'est [...]t marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un [...]ice de songe. Chaque fille, chaque veuve est [ob]ligée d'en user ainsi après ses *regles*. Mais, [...]e toutes ces obligations, il faut convenir [...] n'est pas de Nation au monde plus ennemie [de] *mal-propreté*, que la Nation Turque ; car les [Tur]cs se lavent encore, & à plusieurs reprises, [...]ouche, la barbe, les mains, avant & après [...] pas. Ils se lavent de même chaque matin à [...] lever, & toutes les fois qu'ils satisfont [...]ques besoins naturels. (*Dissert. par M. Ant.* T[...]ONY, *D. M. à Constantinople.*)

vient d'être rasé, lavé & de change de chemise, sur-tout s'il y a long-temp qu'il n'a fait cette opération!

Avantages de se laver fréquemment les pieds.

La coutume de l'Orient, de se lave les pieds, quoique nécessitée par la na ture du climat, n'en est pas moins u acte de *propreté* très-agréable, & contr bue singuliérement à la conservation c la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* doi ces parties sont sans cesse couvertes, r peuvent manquer de s'opposer à la *tran piration.* Cet acte de *propreté* prévie souvent les *rhumes* & les *fievres.* Si l'c a soin de se baigner le soir les pieds les jambes dans l'eau tiede, après qu'e les ont été exposées au froid & à l'h midité pendant le jour, on se garanti souvent des mauvais effets qui pou roient en résulter (5).

Importance de la propreté sur les vaisseaux;

La *propreté* n'est nulle part aussi n cessaire que sur les vaisseaux. Si une fc les Maladies *épidémiques* viennent à s introduire, personne n'en sera exemp

---

Maladies que prévient cet acte de propreté.

(5) „J'ai vu dit M. TISSOT, des *pleurés* „ mortelles survenir à des voyageurs, qui „ mouillés en route, ont négligé de chang „ d'habits. Quand on a eu le corps, les jambes „ les pieds mouillés, il n'y a rien de plus ut „ que de se laver avec de l'eau tiéde. Quand „ n'y a eu que les jambes mouillées, un *b* „ tiede de jambes est très-utile. J'ai guéri ra „ calement des personnes sujettes à avoir d „ *coliques* violentes, toutes les fois qu'elles avoie „ eu les pieds mouillés, en leur donnant ce co „ seil. Le *bain* est encore plus efficace, si l' „ fait dissoudre dans l'*eau* un peu de *savon.*"

neilleur moyen de prévenir ces Ma-
:s, eſt d'avoir ſoin que tout l'équi-
ſoit propre dans ſes habits, dans
ouvertures de lit, &c. Quand une
ıdie *contagieuſe* ſe manifeſte, la *pro-*
eſt encore le meilleur moyen pour
êcher qu'elle ne ſe communique. Il
galement néceſſaire de s'oppoſer à
retour, après qu'elle a diſparu : pour
ffet, il faut que les habits, les cou-
ues, tout ce qui touche à la *peau*,
lavé avec beaucoup de ſoin, & ex-
à la vapeur du *ſoufre*. La *contagion*
reſter long-temps cachée dans des
ıs ſales; ſe développer enſuite &
luire les plus grands ravages.

Dans les hôpitaux.

es lieux qui raſſemblent beaucoup
nalades, exigent que la *propreté* ſoit
ervée le plus religieuſement qu'il eſt
ible. Dans les hôpitaux, la ſeule
ır ſuffit ſouvent pour indiſpoſer les
onnes en ſanté. Il eſt facile d'imagi-
quel effet elle produira ſur les ma-
s. Dans un hopital où la *propreté*
négligée, les perſonnes en ſanté cou-
plus de riſques de tomber mala-
, que les malades n'ont de certitude
recouvrir la ſanté.

Négligence de ceux qui ſoignent les malades, relativement à la propreté.

ien d'auſſi peu raiſonnable que la
ligence ou plutôt l'éloignement que
x qui ſoignent les malades, font pa-
re pour les tenir propres. Ils croi-
nt de ſe rendre criminels, que de
ffrir que tout ce qui approche d'une
ſonne qui a la *fievre*, par exemple,

fût propre ; & ils aimeroient mieu
laisser croupir dans la fange, qu
vouloir, le moins du monde, cha
son lit de draps, &c.

La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade. Pourquoi ?

Si la *propreté* est nécessaire pour
personne en santé, elle l'est sans d
davantage pour une personne mal
La *propreté* est, elle seule, un *re*
contre plusieurs Maladies, qui, l
la plupart, sont mitigées par elle
lorsqu'elle est négligée, les Maladie
plus légeres se changent souvent en
Maladies les plus *malignes*. La mêm
reur qui a suggéré d'interdire au ma
toute admission d'*air* frais, paroît a
aussi suggéré de les laisser dans la *mal-*
preté ; mais ces préjugés destructeur
ront, comme nous avons lieu de
pérer, bientôt entiérement extirpés

Elle est aussi importante pour le malade, que l'air frais.

(6) On a déjà fait voir de quelle import
est l'*air* renouvellé & frais pour les malades
a prouvé qu'il étoit un des *remedes* les plus p
sants dans la guérison de presque toutes les M
dies. (Voyez ci-devant p. 242 & suiv. de ce V
Nous ne craindrons pas de faire le même é
de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances
lesquelles un malade ne puisse être changé, qu
il est sali. Le peuple est plein de préjugés à
égard. Les Gardes-Malades sont sur-tout
domptables dans ces cas. Les Médecins ont b
déclarer leurs intentions, elles n'ont point
reilles, & elles n'en font toujours qu'à leur t

Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades.

Il n'est pas rare de voir des malades, pour
que la Maladie soit longue, avoir des *escoriat*
ou des *escarres* à la partie inférieure du dos : e
ne sont, la plupart du temps, dues qu'à la *
propreté ; & la preuve de cette vérité, c'est
du linge blanc suffit souvent pour les guér

.a *propreté* plaît certainement à tous hommes. Nous ne pouvons nous em-her de l'approuver dans les autres, ique nous ne la pratiquions pas nous-

Avantages de la propreté sur la parure.

'ent aussi ces *escarres* deviennent *gangreneuses*, ient le malade, que plus de *propreté*, joint autres secours, auroit sauvé.

1 général, dès qu'un malade est sali, dans que état qu'il soit, il faut le changer: on isque jamais rien, si le linge qu'on emploie *'ès propre, très-sec & chaud.* Dès qu'un malade :, il faut le changer de chemise, avec les .es précautions. Si la Maladie n'est point de re à exciter des *sueurs*, il suffira de le chan-le linge une fois par jour.

Dès qu'un malade est sali, il faut le changer de linge.

ırmi tous ces préjugés, celui qui est le plus ersel, est qu'il ne faut pas mettre au ma- du linge blanc de lessive: il faut que ce : ait été employé : en conséquence, on s'em-'e de faire porter les chemises & de faire her dans les draps qui doivent servir aux .des. Cette pratique est absurde & perni-se.

Préjugé relativement au linge blanc de lessive.

.le est absurde, en ce qu'on ne change le .de que parce que son linge, imprégné des eurs de la *sueur* ou de la *transpiration*, n'est en état de s'en imbiber de nouvelles ; & si i qu'on lui substitue, a déja été porté, quel-peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura u une partie de ses propriétés, & qu'il sera tant moins capable de remplir cette *indica-*, que la personne qui s'en sera servi, aura eu *transpiration* ou une *sueur* plus abondante.

Absurdité de ce préjugé.

ette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne idere jamais la personne que l'on choisit pour : porter ce linge ; &, quelque saine qu'elle en apparence, elle ne le sera jamais assez : ne pas lui communiquer ces qualités mal-ntes, qui forcent les personnes en santé de ıger de linge tous les jours. (Voyez p 174, 2 de ce Vol.) A plus forte raison, si cette onne est malade, on recele quelque vice

Inconvénients dans lesquels il entraîne.

mêmes. Elle a plus d'attraits à nos y
que la parure, & souvent elle gagne n
estime, tandis que la parure ne nous
aucune sensation. Elle est un ornem
pour tous les Etats. Depuis le plus gr
jusqu'au plus petit, personne n'est
pensé de la pratiquer. Il est peu de v
tu aussi importante dans la société,
l'exacte *propreté* : elle doit être culti
avec le plus grand soin par-tout ; m
dans les Villes peuplées, elle doit
presque révérée (*b*).

---

caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la
pugnance à porter du linge qui a déja se
par quelle manie s'est-on imaginé qu'un mal
doive être traité moins délicatement ?

Moyens de faire disparoître les défauts prétendus du linge blanc de lessive.

Mais, dira-t on, du linge qui sort de lessiv
quelque chose de rude, de crud & une odeur d
greable. Voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces
fauts légers si on peut leur donner ce nom, ne
point à comparer aux inconvénients qu'entra
votre pratique. Rien ne seroit aussi facile
de les faire disparoître. Faites chauffer le lin
comme nous vous le recommandons ; froisse
entre vos mains : il deviendra souple ; il n'a
plus l'odeur qui vous affecte, il sera en état
remplir l'*indication* du Médecin, & de pro
rer au malade tous les avantages qu'on
en attendre.

(*b*) Comme il est impossible de pratiquer
exacte *propreté*, quand on manque d'une qu
tite d'eau suffisante, nous recommandons
demment aux *Magistrats* des grandes Vill
d'être singuliérement attentifs à cette partie
la police. La plupart des grandes Viles d'
gleterre (& de France) sont situées de
niere qu'elles peuvent aisément se four
d'eau ; & les personnes qui ne veulent
s'en servir, tandis qu'elles sont à leur port

]ous ne pouvons finir cet article, recommander, de la maniere la ſérieuſe, la pratique de la *propreté* tes les perſonnes, dans tous les inſ- de la vie. Ce n'eſt pas que nous ndions la mettre au rang des ver- ırdinales; mais nous la recomman- comme néceſſaire pour rendre ; ſupportable, comme agréable & à la ſociété; comme étant de la grande importance pour la con- tion de la ſanté.

Il n'eſt perſonne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les inſtants de la vie.

CHAPITRE IX.

De la Contagion.

LESQUE toutes les Maladies ſont *contagieuſes*. On doit donc, autant ı le peut, éviter toute communi- n avec les malades. L'uſage ordi- de les viſiter, quoique dans de es vues, peut avoir des ſuites très- ːuſes. Nous ſommes bien loin de ɔir empêcher aucun acte de charité le bienfaiſance, ſur-tout envers

Preſque toutes les Maladies ſont contagieuſes. On doit donc éviter toute communication avec les malades.

ːnt, ſans contredit, d'être ſévérement pu- Les rues des grandes Villes, dans leſquelles ne peut point paſſer, doivent être la- tous les jours. C'eſt le ſeul moyen efficace les entretenir parfaitement propres; & ſé que l'on eût à choiſir, nous ſommes ıdés que c'eſt celui qui coutera le moins.

ceux qui ſont dans le beſoin; mais no ne pouvons nous empêcher de blâm ceux qui, par une tendreſſe mal-ente due, ou par une imprudente curioſit expoſent leur vie ou celle de leurs voiſir

Les Maladies ſe communiquent par ceux qui fréquentent les malades.

Les chambres des malades, ſur-to à la Campagne, ſont, en général, rer plies du matin au ſoir de viſites indiſcr tes. Il eſt ordinaire d'y voir des valet ou des jeunes gens, ſervir le mala tour à tour, ou même le veiller tou la nuit. Ce ſeroit, en vérité, un mir cle, qu'ils puſſent toujours échapper la Maladie. L'expérience nous fourn tous les jours des exemples des dange de cette conduite. On voit ſouvent c gens gagner des *fievres*, qu'ils comm niquent à d'autres, juſqu'à ce qu'à la f elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit comme très-impr dente une perſonne qui n'ayant pas e la *petite vérole*, ſeroit auprès d'un ma lade attaqué de cette Maladie. Ceper dant pluſieurs autres *fievres* ne ſont p moins *contagieuſes* que la *petite vérole* & ſont auſſi funeſtes. Il y en a qui per ſent que les *fievres* ſont plus dangereu ſes dans les Campagnes que dans l grandes Villes, à cauſe du peu de ſ cours que l'on y reçoit de la Médecin Cette aſſertion peut être vraie, dar quelques circonſtances; mais nous ſom mes portés à croire que cela vient l plus ſouvent par les raiſons que no venons de donner.

'on vouloit chercher les moyens
ɔpager la *contagion*, on ne pour-
:s en trouver de plus efficace que
ude dans laquelle on eſt de viſiter
lades.

ı-ſeulement les gens qui vont les s'expoſent eux-mêmes, & avec qui leur appartiennent, mais en- ls nuiſent aux malades même. ıblés en grand nombre dans la re, ils rendent l'*air* mal-ſain. Leurs ſourds & à petit bruit; leurs ances effrayées & triſtes, trou- 'imagination du malade, & le dans l'*abattement*.

Les viſites ſont nuiſibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ?

perſonnes qui ſont mal, ſur-tout ſont attaquées de *fievres*, doivent iſſées ſeules, avec leur Garde, au- ı'il eſt poſſible. La vue d'une per- étrangere, & tout ce qui peut du trouble dans l'eſprit, leur de- ıuiſible (1).

Les perſonnes qui ſont mal, doivent être laiſſées ſeules avec leur Garde.

Un Profeſſeur de Montpellier, avanta- :nt connu par ſon eſprit & par ſes con- es, ſe plaiſoit à nous répéter, dans ns particulieres, que, quand il étoit chez un malade, il commençoit par de la chambre toutes les perſonnes , & par ordonner à la Garde de ne :ntrer qui que ce ſoit. Cette pratique -ſage; il ſeroit à deſirer qu'elle fût tous les Médecins.

DE HAEN avoue, avec une candeur l'un des plus grands Médecins de l'Eu- qu'il commit une imprudence qui penſa funeſte à un malade, en faiſant reſ-

L'usage d'inviter beaucoup

L'usage, dans les Campagnes, d'i
viter un grand nombre de person

---

ter autour de lui tous les étudiants qui
suivoient, pendant qu'il faisoit ses démo
trations. C'est depuis ce moment, qu'il
le parti de ne permettre à ses auditeurs
de jetter un coup-d'œil sur le malade, p
examiner l'état actuel de la Maladie, & d
retirer dans une chambre voisine, pour dil
t r sur ce qu'ils avoient remarqué. Si le
jour d'une vingtaine de personnes, pen
un quart-d'eure, tout au plus, a causé
changement aussi considérable dans une M
die, à combien plus forte raison ne doi
pas être funestes à un malade sept ou
visites, plus ou moins, qui se succedent
interruption du matin au soir ?

Autres inconvénients des visites indiscrettes auprès des malades.

Cet inconvénient & tous ceux dont v
de parler M. BUCHAN, ne sont pas les s
qui résultent de ce concours de gens dél
vrés. Il en est un, au moins aussi dangere
s'il ne l'est pas davantage : c'est que la
part des gens, même parmi le peuple,
croient possesseurs de secrets contre toutes
Maladies. Ils ne manquent pas de débiter
leur savoir, dès qu'ils entrent, & de s
puyer de l'amitié ou de tout autre motif d
tachement, pour faire suivre leurs cons
Il arrive de-là que les *ordonnances* du Méd
sont à peine exécutées, ou qu'elles ne
sont qu'avec des restrictions. Mais la Mala
qui parcourt toujours ses périodes & qui,
une loi constante de la Nature, augm
d'intensité, en proportion qu'elle avance
son état; qui, d'ailleurs, n'est point seco
par une administration exacte de *remedes*
venables, emporte le malade, au grand é
nement du Médecin, qui, conduit par
regles invariables d'une Médecine éclairée,
toit flatté d'une espérance prochaine de
rison.

L'art, de son côté, y perd nécessairem

: funérailles, & de les assembler dans chambre qui recele le mort, est un re moyen de propager la *contagion* : la *contagion* ne meurt pas toujours

de monde aux funérailles, est un autre moyen de propager la contagion.

Médecin, trompé par une fausse confiance que témoignent, ou le malade, ou les parents, es assistants, s'en rapporte à leur bonne foi : e peut soupçonner qu'on ne suit point ses : il fait avoir ordonné les *remedes* indi- ; il n'en voit point d'effets, ou il n'en que de contraires. S'il aime véritable- t son art ; s'il prend à ses malades tout érêt qu'exigent l'humanité, & son état ; suit le sage précepte de l'*Hipprocrate mo-* ; s'il décrit la marche des Maladies que présente la pratique, & les moyens qu'il loie pour les combattre, il se trouve à ue pas arrêté, & l'analogie, cette route anquable, en fait d'expérience, n'est plus lui qu'un *dédale* affreux. Tel qu'un autre , ses ailes, mal assurées, lui manquent aque instant, & le plongent toujours de eau dans des détours insurmontables.

perd d'abord pour sa propre instruction ; il est persuadé que la bonne Médecine tire existence de l'observation & de l'expé- :e : si, en conséquence, il prend jamais arti de transmettre à la postérité, ce ie longue pratique lui aura fait voir, insmettra des erreurs, d'autant plus dan- ises, qu'elles seront noyées au milieu de vérités. De-là l'incertitude de quelques vations éparses çà & là dans les Ouvrages : de nos plus grands maîtres. De-là les ès lents & tardifs de tous les jeunes Mé- s, qui, n'ayant ni observations, ni iences en propre, & n'étant pas toujours it de discerner le vrai d'avec le faux, sont : d'abandonner un chemin, que leurs es leur représentoient comme battu, & de de nouveau, pour ainsi dire, l'art, qui semble avoir perdu son existence réelle.

avec le malade. Dans preſque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la *putréfaction*. C'eſt ſur-tout ce qui arrive après les *fievres malignes*, ou autres Maladies accompagnées de *putridité*. Les corps de ceux qui ſont morts de ces Maladies, ne doivent point reſter long-temps ſans être enterrés; &, autant que cela eſt poſſible, on doi n'en approcher qu'à une certaine diſtance.

Moyens d'empêcher que la contagion ne ſe communique.

Ce ſeroit un excellent moyen de pré venir la *contagion*, que les perſonnes e ſanté ſe tinſſent éloignées des malades Le Légiſlateur des Juifs, entre toute les ſages loix qu'il leur a données, pou veiller à la conſervation de leur ſanté a eu une attention particuliere à tou ce qui pouvoit contribuer à éloigner l *contagion*, ou la *ſouillure*, comme i l'appelloit, en empêchant d'approcher ſoit un malade, ſoit un corps mort. L plupart du temps les malades étoient ſé parés des gens en ſanté, & c'étoit u crime d'approcher même de leurs ha bitations. Si quelqu'un avoit ſeulemen touché un malade ou un corps mor il falloit qu'il allât ſe laver, & qu'il ſ diſpenſât, pendant quelque temps, d ſe préſenter dans la ſociété.

Il eſt dangereux de porter les habits des malades, parce

La *contagion* eſt ſouvent communi quée par les habits. Il eſt très-dangereu de porter les habits qu'ont portés de malades, à moins qu'ils n'aient été la vés, expoſés à des fumées, &c. parc

e la *contàgion* peut refter long-temps :hée dans ces habits, pour enfuite en tir & produire les effets les plus tra- ;ues. On voit donc combien il eft ıgereux d'acheter, à l'aventure, des oits qui ont déja été portés par d'au- ; perfonnes (2).

qu'ils peuvent communiquer la contagion.

2) Tout le monde connoît les précautions n apporte dans le temps de *pefte*. Les ha- & les meubles des *peftiférés*, font expofés, lant un temps plus ou moins long, en 1 air, afin d'en laiffer évaporer la *contagion*. s l'Orient, où ces précautions font négli- s, la *pefte* y a des retours très-fréquents.

ais les habits & les meubles ne font pas les ; inftruments capables de propager la *conta-* VAN HELMONT rapporte qu'un homme, ouchant une lettre, qui venoit d'un *peftiféré*, ntit tout-à-coup dans le doigt index, une eur femblable à celle d'une piquure d'ai- e. Bientôt un *charbon* fe manifefta dans eu de la douleur, & le malade mourut out de deux jours.

Exemple de la pefte communiquée par une lettre;

ous lifons dans DIEMERBROECK, obfervat. Liv. IV, qu'un éleve en *Pharmacie*, attaqué *pefte*, au mois de juillet; placé, pendant aladie, au fond d'un jardin, fous un ef- de hangar, ouvert de tout côté, laiffa, ré toutes ces précautions, dans de la paille, l'on avoit jonchée fous fon lit, un germe *ntiel*, qui, au bout de huit mois, donna *'e* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré fous angar, remua, avec le pied, la paille, pendant l'automne & l'hiver, avoit été ée au vent, à la pluie, à la neige & à la Il refpira auffi-tôt une odeur infecte, ortit de cette paille, & bientôt après une *r aiguë & pongitive* fe fit fentir à la partie eure de la jambe & fupérieure du pied. qu'il lui avoit femblé que fon pied & fa : avoit été plongés dans de l'eau bouil-

Par de la paille, jonchée fous un lit placé à l'air libre.

On doit au commerce une partie des Maladies contagieuses.

Les Maladies *contagieuses* sont souvent apportée des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique

---

lante. Le lendemain, l'*épiderme* se sépara de la *peau*, & forma une grande vessie. On l'ouvrit, il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa appercevoir un *charbon pestilentiel*, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

On ne doit coucher dans le lit des malades, & porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre.

Ces effets, toujours éclatants, quand ils ont pour cause la *peste*, ont un dégré de danger plus ou moins grand, dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont *contagieuses*, comme le dit fort bien l'Auteur; presque toutes, par conséquent, sont dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge les habits des malades. On a donc grand tort & c'est sur-tout chez le peuple qu'existe ce usage, de coucher dans un lit dans lequel vien de mourir un malade; de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'*air*, & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, relativement à la contagion qui y est épidémique.

La négligence de ceux qui sont à la tête de hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté, que s'étan rendu à l'Hôtel-Dieu de P***, pour une Maladi considérable, qu'il essuya, il y a quelques an nées, à peine fut-il couché dans un lit seul parce qu'il étoit recommandé, qu'il entendi deux de ses voisins qui se disoient entre eux Celui-ci n'y restera pas plus que les autres car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoi pas assez pour ne pas entendre ce propos : il s'a visa de leur demander pourquoi ils tenoient c langage. Ils lui répondirent, que c'étoit parc que ce lit paroissoit maudit; qu'il étoit le qu trieme malade qu'ils y voyoient placer de l journée; que les trois précédents n'y étoie restés que deux heures, & qu'il n'y avoit p trois heures que le dernier étoit mort & e levé. La frayeur s'empare de cet homme; il

ıſſi leurs Maladies, & ſouvent elles nt plus que contre-balancer tous les 'antages du commerce, par le moyen ıquel elles ſont introduites. Il eſt à reetter qu'on ne s'occupe pas davanta-, ſoit à s'oppoſer à l'introduction de s Maladies, ſoit à empêcher qu'elles ſe propagent quand elles ſont introıites. Il eſt vrai qu'on a quelque atten- ›n relativement à la *peſte*; mais on ne end pas garde aux autres maladies (*a*).

te à bas de ce lit mortuaire, & s'en revient ɛz lui, où il guérit. Il eſt indubitable que homme ſeroit mort, s'il fût reſté dans ce, & probablement ce lit fut fatal à pluſieurs tres. Cette conduite, odieuſe à l'humanité, t, dit M. Clerc, reſſembler les hôpitaux à ıtre du lion, d'où rien ne ſort. C'eſt moins la rt, qui tue le voiſin de celui qui vient d'exer, que la *contagion*, toujours funeſte, ſurıt dans les hôpitaux où elle eſt *épidémique*.

Danger de coucher avec les malades.

Un autre uſage univerſel parmi le peuple, & ɛz commun chez le Bourgeois, c'eſt de faire ıcher les gens ſains avec les malades: une nme couche avec ſon mari, un mari auprès ſa femme, & ſouvent ils font coucher avec ĸ leurs enfants. Les Médecins *de Paroiſſe* t ſans ceſſe ces exemples ſous les yeux. Il ır eſt ordinaire de voir toute une famille nber malade à la ſuite de la Maladie, ou pere ou de la mere. La miſere eſt, ſans ıte, le tyran qui force les malheureux à ıir cette conduite; mais ils gagneroient iniment davantage à coucher ſur une chaiſe, me ſur le carreau, que de s'expoſer à denir malades.

Moyens qu'il faudroit employer pour la prévenir.

(*a*) Si l'on apportoit la dixieme partie des ns que l'on prend pour prévenir la fraude la Douane, à prévenir l'importation des ıladies, on en verroit réſulter les effets les

Les prisons & les hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi?

Les prisons, les hôpitaux, &c. répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées; & si les Maladies *contagieuses* s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitants n'en soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur attention sur la santé du peuple, & il sera facile de prévenir ces inconvénients (3).

---

plus heureux. Il seroit facile de placer un Médecin dans chaque port, un peu considérable dont l'occupation seroit d'examiner tous le gens de l'équipage, les passagers, &c. avan qu'ils prissent terre; & lorsqu'il découvriro une *fievre* ou toute autre maladie *contagieuse* il ordonneroit au vaisseau de faire une espec de quarantaine, & il enverroit le malade dan quelqu'hôpital, ou dans quelqu'endroit conve nable, pour se faire guérir. Il ordonneroi également que les habits, les couvertures &c. qui auroient servi au malade, pendant l voyage, fussent lavés & parfaitement purifié par la *fumigation*, &c. avant que d'être trans portés à terre. Ce plan, ou tout autre de cett espece, exécuté avec attention, préviendroit l plupart des *fievres* & d'autres Maladies *conta gieuses*, qui passent des vaisseaux dans les Ville maritimes, & de-là se répandent dans les autre pays.

Presque tous les hôpitaux pechent par leur forme & le lieu où ils sont situés.

(3) Les hôpitaux sont, en général, ma situés. Tant qu'ils ne seront point bâtis hor des Villes; qu'ils ne seront point construit sur un terrein sec & élevé; qu'ils n'auron point, dans leur voisinage, une riviere pro fonde, qui ne tarisse jamais, ils ne seront qu des magasins de *miasmes contagieux*, qui pén treront par-tout avec l'*air*, qui en est le véh cule. Il semble que dans les grandes Villes o

Il y a beaucoup de causes qui ten-
:nt à répandre la *contagion* dans les

Autres causes qui concou-

ıit fait attention qu'à un seul de ces pré-
ptes. Dans la plupart de celles qui posse-
nt une riviere, on voit qu'on a assez choisi
; bords pour y élever les hôpitaux : mais on
ı pas réfléchi sur les dangers auxquels sont
posés les habitants de ces Villes, quand on
nstruit un hôpital dans leur sein; quand on
ssied sur un terrein bas & humide; quand
le compose de petites salles toutes aboutis-
ıtes les unes dans les autres; toutes mal
rcées; remplies de lits à droite & à gauche :
s sont presque tous les hôpitaux; tels sont
core les restes de l'Hôtel-Dieu de Paris; tel
même l'hôpital que l'on a choisi pour en
:e le supplément. *L'hôpital Saint-Louis* a de
us le désavantage d'être éloigné de la ri-
:re. Quelque abondantes que soient les sour-
; qui lui fournissent ses eaux, elles ne sup-
éeront jamais au renouvellement d'eau que
nneroit sans cesse une riviere qui couleroit
:a proximité.

Il est certain que tous les projets présentés
squ'à présent pour la construction d'un nouvel
ôtel-Dieu, ont absolument manqué leur ob-
:; parce que, quelles que soient les inten-
ıns d'un fondateur, elles doivent toujours
:e soumises aux lumieres des Médecins &
s Physiciens : c'est à eux seuls qu'il ap-
rtient de fixer l'emplacement d'un hôpital,
d'en ordonner la distribution. L'illustre
. LE ROI, de l'Académie Royale des Sciences,
ssi connu par les qualités de son cœur &
r les agréments de son esprit, que par la
ofondeur de ses connoissances dans presque
ıtes les sciences, m'a fait l'honneur de me
mmuniquer, il y a trois ans, un Ouvrage
'il a composé, sur la maniere de construire
ı Hôtel-Dieu. Cet Ouvrage, dont il a pré-
ıté des extraits à un Ministre, auroit déja
ı le jour, si son Auteur ne trouvoit, dans

C'est aux Médecins & aux Physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, & d'en ordonner la construction.

rent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir.

Villes peuplées. Toute l'athmoſphere d'une grande Ville n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules des plus pernicieuſes à la ſanté. Le meilleur conſeil que nous puiſſions donner à ceux qui ſont obligés de vivre dans les grandes Villes, c'eſt de choiſir une habitation bien expoſée ; d'éviter les rues étroites, mal-propres & paſſageres ; de tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires ; enfin de ſortir & de ſe tenir en plein *air*, auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

---

des travaux indiſpenſables, & dans les ſervices qu'il ſe plaît à rendre aux perſonnes qu'il honore de ſon amitié, des occupations qui lui enlevent tous les inſtants qu'il auroit conſacrés à y mettre la derniere main.

Cependant nous oſons ici provoquer le zele de ce ſavant Académicien, nous oſons, au nom de toutes les ames ſenſibles, de tous les bons patriotes, le ſupplier de ſe hâter de mettre au jour un Ouvrage, dans lequel les Architectes pourront puiſer les lumieres dont ils paroiſſent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la ſanté. Les Architectes ont, en général, raiſon de s'occuper de décorer les monuments publics ; mais l'objet eſſentiel d'un hôpital, n'eſt pas d'embellir une Capitale : un hôpital ne doit être projetté & exécuté, que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aſpect d'un hôpital, on demande quel eſt ce Palais ? Il faut que l'on reconnoiſſe d'abord que c'eſt l'aſyle ſalutaire que l'Etat offre aux malheureux, accablés ſous le poids des Maladies, ainſi qu'aux Médecins, obligés par devoir, de ſacrifier leurs jours, leur ſanté & leur vie à ſecourir l'humanité ſouffrante.

Un moyen qui tendroit singuliére-nt à empêcher que les Maladies *con-ieuses* ne se répandissent, seroit de mployer à garder les malades, que personnes qui se destinent à cet état. sauveroit souvent par-là des famil-, des Villes entieres, qui peuvent e infectées par une seule personne. n'est pas que nous prétendions con-ler d'abandonner ses amis & ses pa-ts, dans le besoin; nous voulons lement que l'on se tienne sur ses gar-, & qu'on ne fréquente pas si sou-t ceux qui sont attaqués de Maladies spece *contagieuse*.

Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, seroit un moyen sûr de prévenir la contagion.

Ceux qui soignent une personne atta-ée de Maladie *contagieuse*, courent de nds risques. Ils doivent s'emplir le de tabac, ou de toute autre plante rante très-forte : telles sont la *rue*, la *aisie*, &c. Ils doivent tenir les mala-très-propres, & arroser la chambre ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout re *acide* fort. Ils doivent éviter, au-t que faire se pourra, de respirer l'*air* sort de la *poitrine* du malade. Les rdes & les Médecins, ne doivent ja-is aller dans le monde, sans avoir ngé d'habits; sans s'être lavé les ins, &c. : autrement si la Maladie est *tagieuse*, ils la répandront indubita-ment par-tout où ils iront *(b)*.

Maniere dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre.

b) On doit croire que la *contagion* est sou-t transportée d'un lieu en un autre, par le

La contagion est

Quelque légeres que puissent paroîtr toutes ces réflexions à des personnes in considérées, nous ne craindrons pas d dire qu'une scrupuleuse attention, su tout ce qui peut répandre la *contagion* est d'une grande importance pour pré venir les Maladies. Il y a beaucoup d Maladies qui sont *contagieuses* à un cer tain dégré; on ne doit donc souffrir au près des malades que ceux qui y soi nécessaires. (Voyez p. 337, n. 5 de c Vol.) Je n'entends pas, en indiquan cette précaution, détourner de ces oc cupations estimables & nécessaires, ceu que leur devoir & leur état portent à se vir les malades.

Le Magistrat est en puissance de s'o poser à tout ce qui peut contribuer à r pandre la *contagion*. Il est en son pouvo de porter le peuple à la *propreté*; d'éloign

---

souvent répandue, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes.

peu de soin que les Médecins ont d'eux-même Plusieurs Médecins affectent ordinairement rester auprès du lit du malade, & de lui ter la main pendant un temps considérable. Si malade a la *petite vérole*, ou toute autre M ladie *contagieuse*, il n'est pas douteux que l mains du Médecin, ses habits, &c., ne soie imprégnés des *miasmes* de la *contagion*; & s va sur le champ visiter un autre malade, qui lui arrive très-souvent, sans s'être la les mains; sans avoir changé d'habits, ou sa s'être exposé un grand *air*, est-il étonnant qu porte la Maladie par-tout avec lui? Les Méd cins non-seulement exposent les malades, m encore ils s'exposent eux-mêmes par cette gligence: aussi très-souvent en sont-ils les v times. (Voyez pag. 245, note 6 de ce Vol.)

prifons, les hôpitaux, les cimetieres, les lieux où la *contagion* peut prendre ſance, & de les placer à une diſtance onnable des grandes Villes (*c*). Il eſt on pouvoir de faire élargir les rues; aire abattre les murailles inutiles, & nployer tous les moyens poſſibles r introduire, dans toutes les par- d'une Ville, une libre circulation , &c.

Les hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du ſein des Villes.

Que les hôpitaux publics, que les lieux 'on raſſemble des malades, ſoient ours tenus propres; qu'ils ſoient bien s; qu'ils ſoient placés dans un lieu ert, ou iſolé; & ces moyens contri- ont encore à empêcher que la *con- on* ne ſe répande. L'éloignement hôpitaux du ſein des Villes, empê- a que les pauvres ne ſoient viſités ſouvent par leurs voiſins, oiſifs ou ieux.

Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domeſtiques malades.

e Magiſtrat devroit auſſi veiller à ce les maîtres ne gardaſſent point, dans maiſons, leurs domeſtiques mala- les maîtres, ſans doute, aimeroient ux payer pour que leurs domeſti- fuſſent traités dans les hôpitaux, de courir les riſques de voir une Ma- *contagieuſe* attaquer leurs familles. domeſtiques malades & les pauvres,

(*c*) Les anciens n'auroient pas ſouffert que : les Temples de leurs Dieux, dans leſ- on raſſembloit les malades, fuſſent bâtis l'intérieur des murs d'une Ville.

placés dans les hôpitaux, sont non-seul ment moins en état de propager la *co tagion*, parmi leurs voisins & leurs cc noissances, mais ils ont encore l'avanta d'être mieux soignés.

Causes pour lesquelles les hôpitaux sont les propagateurs de la contagion.

Ce n'est pas que nous ignorions q les hôpitaux, bien loin d'être un obsta à la *contagion*, en sont au contraire propagateurs. Quand ils sont placés milieu des grandes Villes; quand les n lades nombreux sont amoncelés les ı sur les autres dans de petites salles; qua la *propreté* & les *ventilateurs* sont né gés, les hôpitaux deviennent des rep res de Maladies *contagieuses*, & persoı ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gner la *contagion* & à la communique d'autres. Cependant tous ces incon nients ne dépendent point des hôpitaı mais de ceux qui les dirigent (4).

Les Maladies contagieuses des hôpitaux, sont dues à la mauvaise administration, à la malpropreté, &c.

(4) Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans quels la *gale* est *épidémique* : tels sont l'*H Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, *Petites-Maisons* : de cent personnes qui séjourn dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soi même à la *Charité*, aux *Hospitalieres*, aux *curables*, &c. D'où peut provenir cette d rence, si ce n'est de la maniere dont sont ministrés ces derniers hôpitaux, & sur de la *propreté*, presque religieuse, qu regne? Car on ne peut raisonnablement tribuer à la construction & à la distribution lement; puisque tous ces hôpitaux semb avoir été bâtis sur le même modele. Ce par-tout des salles longues, étroites, dont voûtes sont plates; dont les croisées sont

Il feroit à defirer qu'ils fuffent plus ıombreux, & qu'ils fuffent adminiftrés

Les hôpitaux devroient

---

ites & peu nombreufes ; dans lefquels font eux, trois, quatre rangées de lits, très-près es uns des autres. Toutes ces falles fe communiquent entre elles : tantôt elles forment es croix, , tantôt des triangles, tantôt des uarrés, &c, : qui en a vu un, les a vu tous.

Si c'étoit la feule diftribution que l'on dût en ccufer, tous, dans une même Ville, procureoient la même *épidémie*, ou au moins une *épiémie* quelconque, puifque nous voyons qu'à eu de chofe près, leur conftruction eft la nême. Cependant l'on ne voit pas que la Chaité & les autres hôpitaux que nous venons de ommer, y foient auffi fujets que l'Hôtel-Dieu, &c., quoique dans ces premiers on y eçoive affez généralement tous ceux qui s'y réfentent, & que les malades ne foient point oumis à un examen plus rigoureux.

N'en accufons donc que la mauvaife adminiftration & la *mal-propreté.* Il eft affreux de voir éunis dans un même lit, un corps vivant, un orps mourant, un corps mort. Il eft déplorable le voir des falles contenir cent, cent cinquante, leux cents malades, & de ne voir que dix ou ouze perfonnes prépofées pour foigner cette oule de malheureux. Il eft affreux de voir es infortunés s'empoifonner eux-mêmes, par eurs propres ordures, & empoifonner leurs voifins. Tout le monde fait que les matieres écales, dans certaines Maladies, font les *poiöns* les plus fubtils ; & il eft impoffible qu'une i grande quantité de malades foit changée auffi ouvent qu'il feroit néceffaire, ayant auffi peu le gens pour les fervir. En général, les hôpiaux font trop remplis de malades. De-là ces *ontagions* renaiffantes qui fement dans un Etat des principes de mortalité. Les Médecins qui s'efforcent d'en rechercher les caufes, pourroient fe difpenfer de leurs travaux ; elles font dans le centre des Villes, dans les mar-

être plus nombreux. Pourquoi? d'une maniere moins avilissante. Le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de répugnance. Nous le souhaitons avec

---

chés publics, dans les hôpitaux, dans les cimetieres, & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai oui dire à un homme digne de foi, qu'il y avoit eu une maison, dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le *flux de sang* avoit été *épidémique*. Cette Maison fut à la fin désertée, & l'on en a construit une autre à la place. Je ne sais si c'est dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maison, dans laquelle il y avoit une *épidémie*; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, ou de ceux dans lesquels la *propreté* est le plus sévérement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la *gangrene* est *épidémique*. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises, car on y établi des courants d'*air* de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les malades, & la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Comment doit être construit un hôpital. Un hôpital ne doit point former une maison, mais des rues; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. On verra dans l'Ouvrage de M. LE ROI, annoncé dans la note précédente, combien il a fallu d'art & de connoissances, pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout; combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, soit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels sont les moyens qu'il emploie pour suppléer aux *ventilateurs*, absolument nécessaires dans chacune des salles des hôpitaux.

Comment il doit être administré. Chaque salle doit contenir les malades attaqués de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit; chaque Médecin son département; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades, au plus. Comment est-il

utant plus d'empreſſement, que les *res putrides* & les autres Maladies *conieuſes* s'engendrent parmi les pauvres, que ce ſont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (5).

---

ible qu'un Médecin, chargé d'un plus grand nbre, puiſſe s'acquitter de ſes devoirs; examier chaque Maladie avec l'attention néceſ-e; en ſaiſir toutes les circonſtances & preſ-e tout ce qui convient dans chaque cas ticulier? Si le reproche que l'on fait aux decins des hôpitaux, pouvoit être fondé, n n'eſt plus facile que de remédier à cet is. Donnez à ces Médecins des honoraires i leur tiennent lieu d'une pratique plus ndue; ils s'attacheront uniquement à leurs lades; ils braveront tous les dangers; ils dévoueront à la partie la plus précieuſe de tat. Ce moyen les empêchera de ſentir ce goût, cette averſion qui les accompagnent ns leurs viſites, & leur rendent leurs deirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proporn entre les dangers qu'ils courent, & les iolumens qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons e des choſes faciles. Les ſommes immenſes nt on abuſe dans les grands établiſſements, ffiroient pour en former de petits, bien plus iles. D'ailleurs on trouve toujours de l'arnt, quand il s'agit d'envoyer des hommes ntre-détruire: en manqueroit-t-on, ou le reetteroit-t-on, quand il s'agit de les conſerr? S'il en étoit ainſi, je ſerois, dit M. Clerc, nté de croire, qu'à force d'avoir parlé d'huanité dans ce ſiecle, on n'en auroit uſé le ntiment.

(5) Il ſemble que le Gouvernement ſoit rſuadé de la néceſſité de multiplier les hôitaux, les Hôtels-Dieu, &c. Auſſi-tôt après incendie d'une partie de celui de Paris, on rma le projet de lui donner deux ſuppléments, Hôpital Saint-Louis & la Maiſon de Santé.

Si l'on apportoit une attention conve nable aux premieres apparences de Mala dies *contagieuses*, & qu'on envoyât d bonne heure les malades aux hôpitaux on verroit moins de *fievres putrides*, qui toutes aussi *contagieuses* que la *peste*, de viennent *épidémiques*.

CHAPITRE X.

Des Passions.

Influence des passions sur les Maladies & sur leur guérison.

LEs *passions* ont une grande influence & sur les causes des Maladies, & sur leur guérison. La maniere dont l'es prit agit sur la matiere, sera probable ment toujours un mystere. Il nous suffi de savoir qu'il y a une réciprocité d'ac tions établie entre les parties spirituelles &

L'Hôpital Saint-Louis fut aussi-tôt mis en éta de recevoir les malades, & l'on y admet sur tout ceux qui sont attaqués de *scorbut*. Quan à la Maison de Santé, il n'en a plus été question.

Mais un projet qui remplira bien mieux les vœux de l'humanité, c'est celui qui paroît adopté, d'élever des Hôtels-Dieu dans les diffé rents quartiers de la Capitale. Déja celui de Saint-Germain jouit de cet avantage. On vient d'en construire un, sous le nom d'*Hospice de Charité*, dans un bon air rue de Seve, au-delà du Boulevart. Il y a cent vingt lits : les malades y sont couchés seuls, & on y reçoit hommes & femmes, sans autre titre que celui de la pauvreté.

arties corporelles, & que ce qui affecte
nes, affecte également les autres (1).

§. I.

De la Colere.

Effets de la colere : à qui surtout elle est nuisible.

A *colere* trouble l'esprit; déforme les
; du visage; précipite le cours du
, & dérange toutes les *fonctions vi-*
& *animales*. Elle occasionne souvent
fievres; d'autres *Maladies aiguës*, &
quefois la mort subite. Cette passion
ur-tout nuisible aux personnes déli-
, & attaquées de *Maladies nerveu-*
J'ai vu une femme *hystérique*, mou-
ans un violent accès de *colere*. Tou-
es personnes doivent être singulié-
ent en garde contre les excès de cette
ion.

Effets du ressentiment.

est vrai qu'il n'est pas toujours en
e pouvoir de ne pas nous mettre en
e; mais nous pouvons certainement
ours ne pas conserver le ressentiment
s notre ame. Le ressentiment épuise
orces de l'esprit; occasionne des *Ma-*
s chroniques, les plus opiniâtres, &
e insensiblement la *constitution*. Rien

) „ L'Auteur de la Nature, dit SAINT-
REMONT, n'a pas voulu que nous puis-
ns bien connoître ce que nous sommes.
rès y avoir rêvé inutilement, on trouve
e c'est sagesse de ne pas y rêver davan-
ge, & de se soumettre aux ordres de la
ovidence. "

Pouvoir du pardon des injures.

ne montre plus de grandeur d'ame, (le pardon des injures. Il entretient paix dans la société; il nous ſoulage concourt à conſerver la ſanté; il n conduit à la félicité.

Moyens de ſe garantir des mouvements de colere.

Ceux qui connoiſſent le prix de ſanté, devroient éviter la *colere* com le *poiſon* le plus mortel. Ils ne doiv point ouvrir l'oreille au reſſentime ils doivent faire tous les efforts pour (leur ame ſoit toujours calme & tr quille. Rien ne contribue davantage à conſervation de la ſanté, qu'une tr quillité conſtante d'eſprit (2).

---

(2) On voit que cette *paſſion* eſt une celles ſur leſquelles la Médecine a le mo d'empire. C'eſt donc à la morale que nous vons recourir pour en prévenir les ſuites neſtes. Voici le portrait qu'en fait le ſ CHARRON, dans ſon ſtyle gothique, mais n veux & vrai; il donne enſuite les moyens s'en préſerver.

„ Cette *paſſion*, dit-il, a ſouvent des eff „ lamentables: elle nous pouſſe à l'injuſti „ elle nous jette dans de grands maux, „ ſon inconſidération; elle nous fait dire „ faire des choſes meſſéantes, honteuſes, „ dignes, quelquefois funeſtes & irrépa „ bles; d'où s'enſuivent de cruels remor „ L'Hiſtoire ancienne & moderne n'en fo „ niſſent que trop d'exemples. HORACE a bi „ raiſon de dire:

Qui non moderabitur iræ, &c.

„ Les *remedes*, continue-t-il, ſont pluſie „ & divers, deſquels l'eſprit doit être, av „ la main, armé & bien muni, comme c „ qui craignent d'être aſſiégés; car après il n' „ plus temps. Ils peuvent ſe réduire à tr

§. II.

De la Peur & de la Crainte.

A *peur* a une très-grande part, soit casionner les Maladies, soit à les ag-er. On ne peut être blâmé de cher-à conserver sa vie : mais si ce desir :onservation est porté trop loin, il duit souvent à la perte de la vie même. *peur* & la *crainte* affaissent l'esprit. ı-seulement elles occasionnent des adies, mais encore elles rendent sou-: ces Maladies fatales, & triomphent :ourage le plus intrépide. Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies.

---

efs. Le premier est de couper chemin à *colere*, & lui fermer toutes les avenues. faut donc se délivrer de toutes les causes occasions de *colere*, ci-devant énoncées.

Le second chef est de ceux qu'il faut em-oyer lorsque les occasions de *colere* se pré-ntent, qui sont, 1°. arrêter & tenir son rps en paix & en repos, sans mouvement agitation : 2°. dilation (délai, remise) à oire & prendre résolution ; donner loisir ı jugement de considérer ; se craindre soi-ême ; recourir à de vrais amis, & meurir s *coleres*, entre leurs discours : 3°. y faire version, par tout ce qui peut calmer, loucir, égayer.

Le troisieme chef est aux belles considé-tions, dont il faut abreuver & nourrir otre esprit de longue main, des actions nestes & mouvements qui résultent de la *lere* ; des avantages de la modération ; de estime que nous devons porter à la sagesse, quelle se montre principalement à se re-nir & se commander."

Maladies occasionnées par la peur.

Une *peur* subite a, en général, effets les plus funestes. Les *accès épile ques* & les autres Maladies *convulsives* sont souvent les suites. De-là le dan de cette habitude, si commune parmi enfants du peuple, de s'effrayer les un autres. Plusieurs ont perdu la vie, d' tres ont été rendus pour jamais inut à la société, par ces sortes de jeux. Il dangereux de réveiller les *passions* hum nes: elles sont susceptibles d'être fac ment portées à des *excès* qui les em chent d'avoir, par la suite, une mar réguliere (3).

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets, de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant.

(3) Cette habitude si commune aux enf de s'effrayer les uns les autres, n'est due à l'imitation. Il n'y a pas de nourrices, pa sevreuses, pas de domestiques, qui, soit par price; soit pour témoigner un prétendu a chement aux enfants; soit par bêtise, ne plaisent à ne jouer avec eux qu'en les frayant: tantôt c'est par une surprise, oc sionnée par un bruit fort & inattendu; tan c'est par des cris aigus & perçants; tantôt c en leur présentant des objets capables de surprendre désagréablement. Souvent ils l font des récits fabuleux de mangeurs d'homm de revenants, de loups-garoux & de pareil sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit s nuire au corps. En blessant vivement l petite imagination, cela peut leur procurer songes funestes, & par conséquent de viol tes émotions, qui irriteront trop fortem chez eux le *genre nerveux*, & donneront l à des *convulsions* auxquelles ils n'ont déja trop de propension. Un tremblement dans membres; des attaques de *vapeurs* & d'*épilep* sont souvent les tristes fruits de cette ma

uis les effets fucceffifs de la *peur*, nnent, en général, plus dange- la *crainte* conftante d'un mal futur, journant dans l'ame, occafionne nt le mal même que l'on craint. . il arrive qu'un grand nombre de nnes font mortes des mêmes Mala- qu'elles avoient appréhendées pen- .ong-temps, ou dont quelque acci- quelque folle prédiction les avoient

La crainte continue d'une Maladie, occafionne fouvent cette Maladie même.

---

ible, commune à tous ceux qui fe mê- l'élever les enfants.

plupart de ces gens-là connoiffent fi peu nagements qu'il faut avoir dans les jeux, font quelquefois avec les enfants, qu'on oujours interdire ces fortes de jeux à tous qu'on ne connoît pas affez prudents pour ercer fans danger. Les uns foulevent de es enfants par le bas de la tête, pour leur voir, difent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit que les trépaffés viffent leurs grands-, on pourroit, dit M. Ballesxerd, parole, fans y penfer ; car ce prétendu ba- eft capable de les tuer. Les autres vont rriere leur appliquer fortement les mains s deux yeux, pour leur faire deviner qui font une pareille fottife ; jeu détef- qui ne va pas moins qu'à altérer l'or- de la vue pour toujours. Ceux-ci les ent fubitement dans les bras pour faire ant de les jetter dans un puits, dans une e, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tor- rudement les bras, en les ferrant lour- it dans les leurs. D'autres enfin feignent uement de courir après eux ; leur font r la tête ou toute autre partie contre quel- corps durs, qui les bleffent gravement. finirois pas, fi je voulois énoncer ici les vénients qu'il y a de laiffer jouer les en- avec des gens de cette efpece.

frappées. C'est souvent le cas des *fe mes en couches*. La plupart de celles c sont mortes dans cet état, avoient frappées de l'idée de cette espece mort, long-temps avant qu'elle fût ar vée; & il y a grande raison de croire q cette impression a souvent été la sei cause de cette mort.

Les femmes en couches prises pour exemple.

La manie qu'ont plusieurs person de ne parler de l'*accouchement*, qu'en représentant accompagné de douleur de dangers, est très-nuisible aux femm Peu de femmes meurent en travail, qu qu'un assez grand nombre meurt en *co ches*; ce qu'on peut expliquer de la m niere suivante. Une femme, après êt *délivrée*, se trouvant foible & épuisé se croit tout aussi-tôt dans le plus gra danger; & cette crainte est telle, q souvent elle supprime les *évacuations* n cessaires, dont dépend son rétablis ment. C'est ainsi que les femmes so souvent la victime de leur propre im gination, pendant qu'elles ne cou roient aucun risque, si elles n'appréhe doient pas.

Il arrive rarement que dans une gra de Ville, la mort de deux ou trois *fen mes en couches* ne soit pas suivie de plu sieurs autres. Qu'une femme de la con noissance de ces premieres soit enceint elle craint aussi-tôt le même sort, & cet accident devient *épidémique*, par seule force de l'imagination. Que le *femmes enceintes* méprisent donc la *peu*

u'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, ſe trouver avec des commeres; des llardes, qui ſont continuellement à ter à leurs oreilles les accidents arri- aux autres. On doit, en général, gner, avec le plus grand ſoin, tout ui peut alarmer une femme ſoit *en-e*, ſoit *en couches*.

Dangereux effets des ſonneries funéraires.

a plupart des femmes qui meurent *ouches*; doivent cet accident à une ume ancienne & ſuperſtitieuſe, en- en vogue dans la plupart des Pro- es de l'Angleterre, de ſonner tou- s cloches d'une Paroiſſe pour chaque onne qui meurt. Les perſonnes qui oient en danger ſont ordinairement curieuſes; & ſi elles viennent à ap- dre que l'on ſonne pour une per- e morte, dans le même état que ce- ù elles ſe trouvent, quelles funeſtes équences ne doit-il pas en réſulter? quelque maniere que les *femmes en-es* apprennent la mort de leurs con- ances, elles ſont toujours tellement oſées à craindre pour elles le même dent, qu'on ne peut, qu'avec les grandes difficultés, les perſuader du raire.

'uſage de ſonner les cloches n'eſt pas icieux aux *femmes en couches* ſeules; t encore dans beaucoup d'autres cir- tances. Dans les *fievres malignes*, leſquelles il eſt ſi difficile de ſoute- e courage du malade, quel effet ne uira pas une ſonnerie funéraire,

dont il eſt étourdi cinq ou ſix fois j jour ? Il n'eſt pas douteux que ſon ir gination frappée, ne lui faſſe croire c ceux, pour qui l'on ſonne, ſont mc de la Maladie même dont il eſt attaq Cette *crainte* aura plus de force pou décourager, que tous les *cordiaux* de Médecine n'en auront pour le g rir (4).

Effets funeſtes de la crainte de la mort inſpirée dans les hôpitaux.

(4) Si le ſon des cloches a des effets a funeſtes ſur les perſonnes attaquées de M dies graves, quelle impreſſion ne doit p faire, ſur ces mêmes perſonnes, l'aſpect c cadavre ſouvent étendu à leurs côtés ? (ce qui arrive tous les jours dans les hôpita & ſur-tout dans les hôpitaux où l'on ent les malades les uns ſur les autres, comm l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philoſophes beau répéter cette vérité, que la mort i que le terme de la vie ; qu'elle n'eſt qu ſéparation de l'ame & du corps ; que conſéquent elle n'eſt point un mal réel ; qu' n'eſt que la privation d'un bien, priva qui eſt même inſenſible : le peuple, tous hommes, en général, la regarderont toujo comme le plus grand des maux. La *crainte* la mort aura toujours ſur nous le plus gr empire : de-là la répugnance pour les hôpita Auſſi n'y voit-on guere entrer que ceux ſont abſolument ſans reſſource : comme ils n rien à perdre ; que la mort n'eſt pour que le terme de la miſere, ils y vont crainte ; & cette confiance les ſauve ; c ſi l'on y fait attention, ils ſont preſque ſeuls qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur tune, ou toute autre conſidération force de rendre, comme la vie a été pour eux q que choſe, la crainte accompagne leurs p miers pas vers le ſéjour de la mort ; la fray

Si l'on ne peut abolir cette cérémonie perstitieuse, il faut, autant qu'il est ssible, tenir le malade éloigné du uit de ces cloches & de tout ce qui ut l'alarmer; mais on est bien loin de ivre ce précepte. Il y a des gens qui ont d'autres affaires que de visiter un alade, pour venir chuchoter sans cesse es oreilles. Tels qui passent pour des is sensibles, devroient plutôt être gardés comme des ennemis. Quiconе veut du bien à un malade, ne doit nais laisser approcher de telles gens (5).

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

---

iche avec eux, & l'aspect de leurs voisins, irants & même expirés, les tue. M. LE Y, dans l'Ouvrage annoncé ci-dessus, a ement prévu à tous ces funestes inconvénts. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, t & doit avoir son lit; & chaque lit est cé & arrangé de maniere que les malades sont dans les lits voisins, ne peuvent voir qui s'y passe. Par cette disposition, nonlement il empêche qu'ils ne soient épouvtés par les souffrances, ou la mort de ceux les avoisinent, mais encore il prévient les rants du mauvais *air*, des uns sur les res. Cependant la libre circulation de l'*air* s les salles, qui est si nécessaire, n'en est it altérée, parce que les habiles Physiis savent trouver des ressources pour tout, ıme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de LE ROY.

5) Nous avons fait voir, pag. 311, note e ce Volume, qu'il étoit de la prudence ne laisser entrer dans la chambre d'un ma-, que les personnes nécessaires; & le ıbre de ces personnes est toujours trèst: il se réduit toujours à la garde & à aide dans les moments où il faut changer malade: dans tout autre temps, la garde

Le malade n'a besoin que de sa garde & d'un aide quand on le change. Pourquoi?

L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie, ne peut être que nuisible aux malades.

Les Médecins ont été long-temps da
l'habitude de *pronostiquer*, comme ils
sent, le sort du malade, ou de préd
l'issue de la Maladie. Ce ne peut être q
la vanité qui ait introduit cet usage da
la pratique, & il ne peut avoir lieu qu'
dépit du sens commun & du salut
malade. J'ai connu un Médecin as

---

seule suffit. Sur dix malades, neuf ont
l'aversion pour la compagnie; & pour
qu'ils soient craintifs, cette compagnie l
est à charge & même nuisible. La plupart
personnes qui se font une espece de mét
de visiter du matin au soir les malades,
la fureur de parler, à quelque prix que
soit; & quelque chose qui doive en arriv
il faut qu'elles aient donné leur avis av
que de sortir : ce n'est point à la garde,
n'est point aux parents à qui elles s'adresse
c'est au malade même; & si elles voient
le malade n'y fasse pas une attention marqu
elles le lui répetent, de peur qu'il n'en
point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après
accouchement laborieux, à qui une de ces co
meres persuada qu'elle avoit un *ulcere* à la
trice. Rien n'annonçoit dans cette Dame
pareille Maladie, & la visite confirma l'abs
dité d'un pareil *pronostic* : on eut beau voul
la convaincre du contraire, & détruire l'i
pression qu'avoit faite sur son esprit cette fa
seté; elle avoit jetté des racines trop prof
des, & la malade périt au bout de deux m
dans le *marasme*.

Une autre Dame périt également par
pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'u
fievre lente nerveuse : comme l'*oppression* étoit co
sidérable, & qu'elle n'avoit point cédé a
remedes appropriés, une consultation déci
qu'il falloit en venir à la *saignée* du pied.

barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentence, plus d'arrêts, que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes !

On peut, à la vérité, alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade ; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur, que de l'apprendre par l'air triste ; par les pleurs ; par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne doit qu'une réponse

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout

Chirurgien, après son opération, prit à part le mari & quelques commeres qui étoient présentes ; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoissoient rien ; que cette Maladie étoit une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commeres ne manqua pas de venir vîte trouver la malade, & de lui rapporter le propos du Chirurgien ; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable ; l'impression que cette imprudence fit sur elle, fut d'autant plus vive, qu'elle avoit le *genre nerveux* très-irritable : elle tomba insensiblement dans le *marasme*, & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations.

équivoque aux questions indiscrettes sur l'issue d'une Maladie.

lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est, sans contredit, la plus sage comme la plus sure. Cette conduite ne nuit, ni au malade, ni au Médecin. Rien ne tend plus à décrier la Médecine que ces hardis *pronostiqueurs*, qui pour le dire en passant, sont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs *pronostics*, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance.

Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessité de porter un pronostic.

Nous convenons qu'il est des circonstances, dans lesquelles un Médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelqu'ami, le danger dans lequel se trouve un malade; quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'est pas nécessaire que tout un canton, toute une Ville, sache, immédiatement après la premiere visite du Médecin, qu'il n'a pas d'espérance de rétablir ce malade. Les personnes qui, par une curiosité indiscrete, sont sans cesse à questionner le Médecin sur le sort d'une Maladie, ne mé-

itent certainement qu'une réponse équi-oque (6).

---

(6) La science des *pronosties* est une partie : la Médecine absolument nécessaire à tout aticien. Elle est sa boussole : c'est elle qui i trace la route qu'il doit suivre ; qui fixe marche : par elle il connoît le terme où it aboutir la Maladie ; quelle en sera la fin ; elle sera heureuse ou funeste. Cette con-issance le guide dans l'administration des *nedes*, & sur-tout de la *diete*. C'est ainsi que ns une *Maladie très-aiguë*, il prescrit une *te* sévere, parce que les *symptomes* de la Ma-lie & la rapidité de sa marche, lui assurent 'elle ne sera pas de longue durée. Dans ie *Maladie* moins vive, & sur-tout dans une *aladie chronique*, qui paroît plutôt dans un at de station, que dans une véritable mar-e ; qui, par conséquent, doit durer plu-urs mois, plusieurs années, il prescrit des *ments*, même solides, parce qu'il sait qu'un rps qui peut soutenir une abstinence de quel-es jours, succomberoit, si cette abstinence it prolongée un mois & davantage.

En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin.

Mais cette science si utile, si indispensable Médecin, deviendra funeste au malade, utes les fois qu'elle sera maniée, ou par un norant, ou par un imprudent. Il n'y a pres-ie aucun cas où un Médecin soit forcé de rter un jugement décisif, dans une Maladie, r-tout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. ailleurs rien d'aussi incertain que les *pronos-s* dans les Maladies. HIPPOCRATE, lui-ème, nous en prévient dans ses *Aphorismes*, ɛt. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes s Maladis *aiguës*, prédire le sort du malade, it pour la vie, soit pour la mort ; & M. LE Y, ancien Professeur de Médecine à Mont-llier, nous disoit, dans ses leçons sur HIP-CRATE, qu'il avoit vu revenir un malade i avoit eu le râle, *symptome* qui a toujours ssé pour mortel.

Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la science des pronostics.

Les Médecins ne sont pas les seuls qui se mêlent de prédire le sort des malades.

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particuliere aux Médecins. D'autres suivent leurs exemples, & ceux qui se croient les plus savants, font souvent beaucoup de mal de cette maniere. L'humanité, qui doi

---

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je sais que la Religion oblige le Médecir de faire remplir à ses malades un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son trist sort, par les visites indiscrettes ; par les propos interrompus ; par les larmes & les pleur de toute sa famille. Si l'on attend cet instan pour lui conseiller de se faire administrer, i est à craindre que ce conseil ne soit pour lu un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeun femme, attaquée d'une *fluxion de poitrine* accompagnée de *fievre putride*. Cette femm avoit vu mourir sa mere, le lendemain du jour où elle avoit reçu ses Sacrements. Ell avoit entendu dire que son aïeule étoit mort de même : elle avoit toujours dit, avant s Maladie, que si jamais elle étoit administrée elle mouroit également. Elle tombe malade sa Maladie se déclare avec les *symptomes* le plus violents. Je suis appellé le deuxiem jour au soir: à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait par de sa répugnance ; j'insiste, personne ne veu s'en charger : deux jours se passent en délais à la fin quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller ; aussi-tôt cette femme se croit morte elle commence à *délirer*, & elle meurt en effe douze heures après.

Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition ;

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attaquée de Maladie, qu'il sait être dangereuse ; & en deux ou trois jours, il peut en êtr assuré : qu'il parle des Sacrements, & so malade, sur lequel la Maladie n'a pas encor épuisé ses fureurs, sera d'autant moins frapp

ule nous porter à rendre service aux ıalades, est bien loin de nous engager exciter la *crainte* de ceux qui sont déja sez malheureux d'être accablés sous le ɔids de la Maladie.

Un ami, & même un Médecin, peut ıuvent faire plus de bien, en se conduint avec douceur, & en plaignant le .alade, qu'en administrant les *remedes*. s ne doivent jamais négliger d'emoyer le plus puissant des *cordiaux*, l'*esrance*.

La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remedes.

§. III.

Du Chagrin.

Le *chagrin* est, de toutes les *passions*, :lle qui est la plus nuisible, relativeıent à la santé. Les effets du *chagrin* 'ont point d'interruption; &, quand se fixe profondément dans l'ame, il a s suites les plus fâcheuses. La *colere* : la *peur* sont des *passions* violentes,

Effets du chagrin.

---

cette annonce, qu'il se sentira encore une rtie de ses forces. Par ce moyen, il ne xposera pas à périr victime d'une frayeur, i, pour être mal fondée, n'en est pas moins neste.

Que le Médecin agisse de même à l'égard des rnieres volontés du malade, & il aura prénu tous les cas dans lesquels il se trouvera ligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie: ıns toute autre circonstance; une réponse uivoque qui tendra à exciter, à ranimer spérance du malade, est la seule que l'on ive se permettre.

Et pour les porter à mettre ordre à leurs affaires.

qui ſont rarement de longue durée. Le *chagrin* ſe change ſouvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & détruit le *tempérament*. Il faut par tout les moyens poſſibles, cherche à éloigner cette *paſſion*.

Il faut le dompter dans les commencements.

On peut en triompher dans les commencements; mais quand une fois elle a pris un peu de force, on travaille en vain à la détruire.

Il y a de la grandeur d'ame à ſupporter avec courage les malheurs de la vie.

Il eſt impoſſible d'échapper à tous les malheurs qui aſſiegent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'ame quand on les ſupporte avec courage. Il y a des perſonnes qui ſe font une eſpece de mérite de céder au *chagrin*; & quand elles ſont pourſuivies par l'infortune, on les voit refuſer obſtinément toute conſolation, juſqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, ſuccombe ſous le fardeau. Cette conduite, qui mine la ſanté, eſt encore contraire à la Religion, à la raiſon, au ſens commun.

Maladies occaſionnées par le chagrin.

Le changement d'idées eſt auſſi néceſſaire à la ſanté, que l'*exercice*. Quand l'ame reſte long-temps fixé ſur un objet & particuliérement ſur un objet déſagréable, toutes les *fonctions* du corps en ſont troublées. Auſſi les perſonnes qui ſe livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, & font-elles de mauvaiſes *digeſtions*. De-là l'affaiſſement de l'eſprit le relâchement des *nerfs*; les *vents* dans les *inteſtins*, & la corruption des humeurs, parce que le *chyle* ne peut plus

e renouvellé. C'eſt ainſi que les meil-
ıres *conſtitutions* ont été la victime des
ılheurs de famille, ou de tout ce qui
ıt occaſionner de violents *chagrins*.

Il eſt abſolument impoſſible que ceux i ont l'eſprit affecté, jouiſſent d'une nne ſanté. On peut dans cet état vivre elques années; mais quiconque veut rvenir à un âge avancé, doit vivre ntent & ſatisfait. Je ſais que cela n'eſt ; toujours en notre pouvoir; cepen- ıt nous ſommes, en général, auſſi ıîtres de commander à notre ame, que us le ſommes de diriger le *régime* de tre corps: par exemple, nous ſom- :s maîtres de faire ſociété, ou avec ; gens gais, ou avec des gens *mélan- iques*; dentre-mêler nos travaux d'a- ıſements & de récréations, ou de reſ- toujours abymés ſous le poids de nos ortunes, à notre choix. Cette con- ite eſt certainement en notre pouvoir, c'eſt d'elle que dépend, en général, :at de notre ame.

Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin:

Une ſociété agréable;

La variété des ſcenes qui ſe préſen- ıt d'elles-mêmes à nos ſens, a, ſans ute, pour but, d'empêcher que no- attention ſoit trop long-temps fixée un ſeul objet. La Nature nous offre :-tout de ces variétés, & l'eſprit, à ɔins qu'il n'ait contracté l'habitude ;tre conſtamment attaché à un ſeul jet, ſe plaît dans la diverſité. Elle us montre en même-temps les mo- ıs de diſtraire l'eſprit affligé.

La variété d'idées;

Le changement d'objets ;

Tourner ſouvent nôtre attention ſu de nouveaux objets ; les examiner pen dant quelque temps ; &, quand l'eſpri commence à ſe rebuter, changer d ſcene ; voilà les moyens de ſe fourni une ſucceſſion de nouvelles idées, juſ qu'à ce que celles qui ſont déſagréables ſoient entiérement diſſipées. C'eſt aini que les voyages ; l'étude des arts, ou des ſciences ; même de lire, ou écrire ſur les ſujets les plus ſérieux, peuven conduire à chaſſer plutôt le *chagrin* & l'ennui, que les amuſements les plu tumultueux.

L'application à des affaires, même ſérieuſes ;

J'ai déja fait obſerver que le corp ne peut conſerver la ſanté ſans *exercice* il en eſt de même de l'ame. L'indolenc nourrit le *chagrin*. Quand l'eſprit n'a rien autre à penſer qu'à ſes malheurs il ne doit point être étonnant qu'il ſoi ſans ceſſe affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, ſoient chagrins. Au lieu donc de chercher à ſe diſtraire de ſon travail, ou de ſes affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus ſérieuſe ; ſe livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & entre-mêler ſes devoirs de la compagnie d'amis gais & ſociables.

Les plaiſirs honnêtes.

Les plaiſirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand ſoin. En portant inſenſiblement l'eſprit à la contemplation d'objets agréables, il parvien-

ıt à diffiper le noir dans lequel l'in-tune ne manque jamais de nous plon-·.\ Les plaifirs femblent donner de la ›idité au temps, & ils ont les fuites plus heureufes.

La plupart de ceux qui font dans le *grin*, fe livrent à boire; mais le *re-le* eft pire que le mal : il eft rare qu'à fin ils ne ruinent leur fortune, leur actere & leur *tempérament* (7).

Erreurs de ceux qui étant dans le chagrin, fe livrent à boire.

7) D'après ce que M. BUCHAN dit, dans Chapitre, des *paffions*, & fur-tout du *cha-*, nous devons en conclure, avec les plus :llents Philofophes, qu'elles prennent toutes s fources dans les *tempéraments*. Tout eft en-naîné dans la Nature. Le phyfique & le al y font unis par les liens de la plus ite intimité. Si on les a négligés, ou fé-śs l'un de l'autre, fi fouvent, c'eft que lupart de ceux qui nous ont tracé le phy-e de l'homme, ne fe font pas affez attachés ›us en peindre le moral : c'eft que les Mo-ftes n'ont point toujours été d'affez bons ficiens. M. le Comte DE BUFFON eft le nier qui ait refpecté ces liens indivifibles: s la Nature l'a trop bien traité pour qu'il néconnût & qu'il la peignît dans un état contorfion.

Toutes les paffions prennent leur fource dans les tempéraments.

our mettre ces vérités dans tout leur jour, s allons donner une efquiffe des *tempéra-ts*, fi bien décrits par M. CLERC, dans fon *oire Naturelle de l'homme malade*. Si, d'après caracteres phyfiques & moraux, on prévoit lles font les *paffions* qui doivent dominer s tel ou tel *tempérament*; fi, par exemple, voit que la *colere*, la haine, le reffentiment, , indiquent l'homme *bilieux*; fi l'on voit que *eur*, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent *élancolique*; fi l'on voit que l'indolence,

§. IV.

De l'Amour.

L'amour est la plus forte des passions.

L'*AMOUR* est peut-être la plus fort de toutes les *passions* : au moins quan il est porté à un certain degré, il e

---

l'*apathie*, &c., tiennent au *phlegmatique* ; si l'c voit enfin que la légéreté, l'inconstance, &c. sont dues au *tempérament sanguin*, nous auroi prouvé notre these. Nous remplirons d'autai plus volontiers cette tâche, que M. BUCHA ne dit rien des *tempéraments* dans tout le cou de cet Ouvrage.

Exposition des diverses especes de tempéraments :

Les anciens ont admis neuf especes de *te péraments*, que l'on peut réduire à quatre. Te sont le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique* le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces espec de *tempéraments* sont à la fois naturelles, a quises & composées. Le *tempérament* naturel simple n'existe nulle part. Son existence su pose une combinaison métaphysique de pri cipes; combinaison impossible, ou qui ne pe être que momentanée dans un corps sujet au vicissitudes; dans un corps qui paie sans ces à la Nature les frais de son existence; da un corps enfin qui ne peut & ne doit avo qu'un état stationnaire. Le changement climat; le genre de vie; le côté physique moral de l'individu, sont les causes du *temp rament* acquis; & la multiplicité de ces causes réunies dans l'individu, rendent son *tempér ment* de plus en plus composé : mais la somm de ces variétés rentrent dans l'unité, da l'uniformité de la *constitution* primordiale, les différences individuelles, qui apparticn nent en propre à chaque sujet, sont précisémer ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque suje

Du tempérament sanguin.

Une physionomie animée ; des yeux ordinai rement bleus ; un beau corps, dont la stature e élevée ; des chairs qui ne sont trop fermes,

ioins ſuſceptible que toutes les autres 'être réprimé, ou de céder aux impul-

---

op molles, ni trop garnies de poils; des che-:ux blonds ou châtains; une couleur agréable vermeille: des membres ſouples & agiles, :u propres aux travaux de forces; des *veines* rges & bleues, remplies d'un *ſang* qui cir-ıle aiſément; un *pouls vif*, mais doux & *iiforme*, ſont les ſignes individuels du *tem-'rament*, que nous appellons *ſanguin*.

L'homme *ſanguin* exerce toutes ſes *fonctions* 'ec une facilité admirable: il a bon appétit, .ns cependant être auſſi vorace que l'homme *lieux*: il *digere* bien & lentement; il a le ːntre libre; mais il urine peu, parce qu'il *anſpire* aiſément.

L'homme *ſanguin* eſt bon, franc, brave, cou-ıgeux: la vivacité, l'enjouement, la douceur : l'aménité, forment ſon caractere; ſon ima-ination eſt brillante, ſa mémoire facile. Il a ːaucoup d'eſprit, des idées heureuſes & promp-'s, un jugement vif, des expreſſions aiſées: aime le luxe, les plaiſirs, la table, les fem-.es. Toutes les affaires de cœur ont un em-ire abſolu ſur lui. Il aime avec beaucoup de élicateſſe; mais ce *Céladon* eſt indiſcret & in-)nſtant: il a plutôt des goûts que des *paſſions*; eſt plus propre à faire des connoiſſances que es amis. Auſſi étourdi que ſenſible, il n'aime as qu'on lui réſiſte; il s'emporte aiſément & : calme de même. Preſque tous ceux que l'on ppelle gens d'eſprit, ſont de ce *tempérament*.

Qualités morales de l'homme ſanguin.

Les ſciences abſtraites, les méditations pro-ɔndes & ſuivies, tout ce qui demande de la onſtance & de l'opiniâtreté dans le travail, onne du dégout à l'homme *ſanguin*: comme . ſaiſit vivement tous les objets, il les quitte e même. C'eſt l'image du papillon; mais il xcelle dans toutes les ſciences agréables, ans tous les arts de gout. Son imagination ·ouce & riante le rend naturellement enclin la Poéſie, la Peinture, la Muſique. Preſque

sions de la raison. La *crainte*, le *chagrin* toutes les autres *passions*, sont nécessaire

---

toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps: la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abregent considérablement ses jours.

Du tempérament bilieux.

L'homme *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint: mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses *os* sont gros, ses chairs compactes: sa *peau*, aride & seche, est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire. Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'est pas beau: il a le cou gros, la bouche grande, les levres desséchées; l'haleine chaude, forte; le nez épaté; les yeux noirs & perçants.

Toutes les *fonctions vitales* se font promptement & fortement dans l'homme *bilieux*: son *pouls* est prompt, *élastique*, sec, roide. Il mange beaucoup, *digere* vîte & facilement: la *constipation* est propre à cette complexion; la *transpiration* ne l'est pas; le *tissu* de la *peau* est trop serré, trop compacte. En revanche, les *urines* sont abondantes & très-*âcres*.

Qualités morales de l'homme bilieux.

Le *bilieux* est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur: il est le plus vigoureux des hommes, & conserve long-temps cette vigueur; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un *tempérament sanguin*: si elle est d'un *tempérament bilieux*, elle est la plus amoureuse des femmes; & l'on sait que trop de vivacité, de part & d'autre, est un obstacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes *sanguines*: toutes leurs *passions* sont grandes & fortes; ils sont très-sen-

ur la conservation de l'individu ; mais
nour est nécessaire pour la propaga-

---

es, très-prompts à s'enflammer : ils sont
stants, fermes, inexorables : leur colere est
e d'*Achille* ; leur haine celle de *Coriolan* ;
r amour tient de la manie : leur imagina-
i est belle & sublime ; leur jugement est
ns facile que celui des hommes *sanguins* ;
s il est plus utile, plus sûr, plus réfléchi :
ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est
e, profond, propre à toutes les sciences
raites ; quelquefois ces qualités précieuses
: altérées par un peu de dureté. Un *bilieux*
presque toujours entêté & opiniâtre dans ce
l veut, ce qu'il pense, ce qu'il juge : ce
ctere, qui ne sait pas plier, rend l'homme
gréable à la société ; cet homme, à son tour,
l'aime guere : il en est de cette *antipathie*
proque, comme il en est de l'ennui ; quand
le donne, on le reçoit. Les *bilieux* vivent
-longtemps ; à l'âge de quarante ou qua-
e-cinq ans, ils deviennent *mélancoliques*.

Du tempérament mélancolique.

a stature des *mélancoliques* est grande ou
enne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ;
vilage est alongé ; leurs yeux sont grands
angoureux dans la jeunesse, & sombres dans
âge plus avancé. Leurs joues sont seches
valées : leur corps est grêle ; leurs jambes,
s cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts
és ; leur *peau* est seche, lisse, polie, quel-
fois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils
noirs ; leur teint est jaune ou brun.

es femmes de ce *tempérament* ont la *peau*
e, mais seche : elles ont presque toutes
contenance nonchalante, soit qu'elles mar-
it, soit qu'elles agissent. L'homme *mélanco-*
, au contraire, marche d'abord avec beau-
de vivacité : il met de la promptitude
: toutes les actions qui ne demandent pas
icoup de force & de constance. On a observé
les Laboureurs & les Artisans, qui ont ce
érament, ne passent guere l'âge de quarante

tion de l'eſpece : il falloit donc que cett
paſſion fût profondément enracinée dan
le cœur de l'homme.

---

ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qu
paſſent cet âge acquierent les propriétés recon
nues des *tempéraments bilieux*, & vivent très
long-temps. Au reſte, cette *conſtitution* n'e
pas commune dans les Campagnes ; elle ne l'e
que dans les grandes Villes, & ſur-tout dan
les Capitales. Ce *tempérament* eſt celui de tou
qui ſe tranſmet le plus facilement & le plu
ſenſiblement des peres aux enfants. Il me ſem
ble qu'on doit le regarder plutôt comme un
maladie d'acquiſition, comme un vice hérédi
taire, que comme un *tempérament* propre à l'in
dividu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vap
reuſe*, viennent ordinairement d'une mer
hyſtérique.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouve
ments du *cœur* & des *arteres* ſont très-prompts
très-variés. Le *pouls* y eſt *fréquent*, *petit*, *élaſti
que*, enfoncé, mais beaucoup moins *dur* qu
dans la *conſtitution bilieuſe*. Les *mélancoliqu*
ſont ſouvent affamés : ils mangent trop, &
quelquefois trop peu ; ils ſemblent faits pou
les extrêmes. Les *fonctions* du ventre ne ſon
pas régulieres ; il eſt, tantôt ſerré, tantôt tro
lâche : les *urines* ſont abondantes, claires, pe
colorées ; & le *mélancolique* a plutôt des *ſueur*
d'*expreſſion*, qu'une *tranſpiration* véritable.

Qualités morales de l'homme mélancolique.

Son imagination eſt auſſi vive, auſſi exaltée
auſſi pitoreſque, que celle des Orientaux ; i
peine toujours en parlant. Tout eſt image
comparaiſon ; mais il groſſit, il exagere ſouven
les choſes. Un *mélancolique* heureux ſe croit l
plus heureux des hommes : un petit revers
une ſenſation douloureuſe, le jettent dans l'a
battement, le déſeſpoir : ſon malheur lui pa
roit extrême ; il n'étoit fait que pour lui. Mai
s'il nous offre des tableaux, des images frap
pantes, ſon imagination lui peint des chimeres

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus ente, il est rare qu'il marche aussi

---

le troublent & le rendent très-souvent ieureux, par la crainte de le devenir.
ette *constitution* produit les héros, les grands mes; mais, par un contraste singulier, produit aussi les ambitieux, les grands rats. Les conquêtes, les entreprises qui issent surpasser les forces humaines, les es inouis, les sectes, les héréfies, les idcs, ont été l'ouvrage des *mélan-ues*.
: caractere du *mélancolique* ne ressemble pas ours fidélement à lui-même : il est machi- Il dépend de l'impression des objets sur sens qui ne sont pas toujours à l'unisson eux. En général, ce caractere est sombre, ile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, de & chagrin. D'autres ont des passions ueuses, qui entraînent avec elles tout ce leur fait résistance; d'autres ont le cœur & prodigieusement sensible; quelques-uns gnent la mort, d'autres la desirent, la re-chent, ou se la donnent. Quelquefois le ie individu la craint & la desire alternati-ent, suivant les différentes situations de ame.
est rare qu'un *mélancolique* manque aux ds qu'il doit aux autres; mais il est exi-it à son tour. Rempli de lui-même, & que toujours avec lui-même, quand on manque, sa sensibilité se change en fureur, : voilà vindicatif. Presque tous les *mélan-ues* sont amis éternels, amants jaloux, dé-érés, désespérants, maris incommodes. Leurs irs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les ecte; mais leur méfiance, leur exigence, morgue, le peu de gout qu'ils ont pour issipation, font qu'on craint & qu'on évite e trouver avec eux; c'est dommage! La ité est souvent le *spécifique* de cette Ma-e.

rapidement que quelques-unes des autr *passions*. Peu de personnes aiment à l'e: trême du premier abord.

Du tempérament pituiteux ou phlegmatique.

Les *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presq tous la taille avantageuse; les chairs lâches molles, couvertes de graisse. Leurs *vaissea* sont d'un très-petit diametre, pleins d'un *s* dont les principes ne sont pas bien liés en eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, poli belle, garnie de très-peu de poils blonds fins : leurs cheveux sont blonds ou châtair leur visage est rond & pâle, quelquefois bou leurs yeux sont bleus, grands, mais éteint leur regard est humble & languissant; le levres sont pâles, décolorées : ils ont ordin rement un double menton; mais cette graiss comme celle du reste du corps, est molle. I femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de g ge, qui ne se soutient pas long-tems. Le co tour de leur corps est assez beau; mais prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* est *lent*, *mo flexible*; la *respiration* est lente. Aussi le *pit. teux* est sujet à l'*oppression de poitrine*; ses *fo tions naturelles* sont languissantes & imparfaite il a peu d'appétit; il *digere* lentement & m: C'est celui de tous les hommes qui supporte plus facilement & le plus long-temps la fair sans en étre incommodé.

Qualité morale de l'homme pituiteux ou phlegmatique.

Les appétits des *pituiteux* semblent être émo sés; les plaisirs de l'amour les affectent pe les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affe tion pour les hommes. La continence n'est poi pour elles une vertu pénible; la plupart mên se prêtent avec peine à ce qui fait le plai: des autres; elles ne sont pas nées sous la pl nete de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité re les fonctions de l'esprit foibles & languissante l'imagination froide, la mémoire débile. L *pituiteux* ne sont pas propres aux travaux pén bles, à moins qu'on ne les y accoutume p: dégré. L'habitude est leur loi. Ils sont nat

ſous conſeillons donc à qui que ce , avant que de s'abandonner à l'*a-r*, de peſer attentivement les probaés qui font eſpérer d'obtenir l'objet é. Si elles ne ſont point en notre fa-, nous devons éviter toutes les occas d'augmenter notre *paſſion*. Nous ons auſſi-tôt fuir la compagnie de jet de notre amour : nous devons s appliquer ſérieuſement à nos affaiou à l'étude; nous livrer à toutes es de diſſipations, & ſur-tout cher-à nous attacher, s'il eſt poſſible, à utre objet, que nous ſoyons dans le de pouvoir obtenir.

Attention qu'il faut avoir avant que de ſe livrer à l'amour.

n'eſt pas de *paſſion* à laquelle on eſt diſpoſé à ſe livrer qu'à l'*amour*, quoil n'y en ait point de plus dangereuſe. voit des hommes qui font l'*amour* r s'amuſer, d'autres par pure vanité,

Suites funeſtes dans leſquelles entraîne l'amour, lorſqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu.

---

ment obéiſſants & propres à recevoir l'imion qu'on leur donne. Mais en revanche, nt le jugement droit, le caractere doux, le, paiſible. Ils ne ſont pas propres aux ces, aux arts de goût. Ils ſe bornent à re les traces de leurs ancêtres, ſans avoir is envie de les ſurpaſſer. L'état d'*apathie* leur bonheur.

elles ſont, en ſomme, les différences eſſenes qu'il importe de connoître. Tous les *temnents* poſſibles ſont compris dans ces quapoint principaux. Si l'on étoit parti de-là, e même M. CLERC, en peignant le carac-, les mœurs, les uſages & les coutumes hommes & des nations, nous aurions une bonne hiſtoire du monde moral, que nous vons une du monde phyſique.

ou pour faire voir ce qu'ils peuvent
le cœur d'une Belle. C'eſt la cruauté
plus noire dont on puiſſe ſe rendre co
pable. Ce qu'on deſire ardemment,
le croit facilement : de-là les femn
trop crédules ſe trouvent ſouvent ê
trahies, de la maniere la plus cruel
avant que d'avoir pu découvrir que
prétendu *amour* n'étoit qu'un jeu. M
on ne doit jamais ſe jouer avec ce
paſſion.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la poſſeſſion de l'objet aimé.

Lorſque l'*amour* eſt parvenu à un ce
tain dégré, il ne peut être guéri que p
la poſſeſſion de l'objet aimé, qui, da
ce cas, doit toujours être accordé,
moins qu'il n'y ait une impoſſibilité a
ſolue (*a*).

Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages.

(*a*) La conduite des peres & meres, rela
vement au mariage de leurs enfants, n'eſt p
toujours exempte de blâme. Un parti avant
geux eſt le but ordinaire des parents, tan
que leurs enfants ſouffrent le plus cruel ma
tyre, entraînés, d'un côté, par leur inclin
tion, & de l'autre, par les devoirs qu'ils croie
dus à leurs parents. La premiere choſe que l
parents doivent conſulter, en établiſſant leu
enfants, eſt, ſans contredit, l'inclination
ces derniers. Si on y apportoit toujours u
attention convenable, on feroit de plus he
reuſes alliances, & les parents n'auroient p
ſi ſouvent lieu de ſe repentir de la ſévéri
de leur conduite. La perte de la ſanté & d
ſentiments de leurs enfants, ne leur montre
que trop ſouvent, par la ſuite, leur e
reur (8).

On doit, dans les mariages,

(8) L'inclination eſt le point eſſentiel à co
ſidérer dans les mariages. C'eſt une vérité do
l'intérêt ſeul ne voit point l'évidence, parc

§. V.

De la Mélancolie religieuse.

A plupart des personnes dévotes re- ent la gaieté comme un crime. Elles ıginent que toute la Religion consiste atiquer certaines mortifications; à se

Effets de la mélancolie religieuse, qui a sa source

---

est aveugle. Mais une autre considération faut apporter dans les alliances, c'est des *tempéraments*. Nous avons vu, note lente, page 350, qu'un homme & une e d'un *tempérament bilieux*, ne sont pas es à la *conception*. Il est donc intéressant point unir deux personnes de ce même *ament*. Les femmes *sanguines*, plus mo- ; que les femmes *bilieuses*, sont plus fécon- il seroit donc important que les hommes : n'épousassent jamais que des femmes *nes*, *mélancoliques* ou *phlegmatiques*, & que mmes *bilieuses* prissent la même précaution s leurs maris.

consulter sur-tout l'inclination des sujets & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi?

is on a malheureusement oublié que c'est union assortie, quant au moral & quant ysique, que naissent des enfants bien faits n constitués. On doit craindre que, dans les pays, on ne soit, dans peu, obligé venir au croissement des races, tant l'es- ıumaine s'y est abatardie, faute d'avoir à ces circonstances. Les grands noms, nilles illustres ne s'éteignent jamais que es causes. La convenance des rangs & rtunes fait les mariages; l'*amour* n'y est rien, ou du moins il ne bat que d'une Il doit battre des deux pour faire des s robustes, ce qu'on fait à regret, on : toujours mal. L'*amour*, dans ce cas, ble à une lampe sépulcrale qui éclaire rne, sans réchauffer les cendres qu'elle ıt.

dans l'idée fausse qu'on se fait de la Religion.

refuser la plus petite faveur, & à se
ver des plaisirs, même les plus innoce
les plus honnêtes. Il regne sur leur p
sionomie le froid le plus glacial, &
esprit est plongé dans la *mélancolie* la
noire. Leurs figures, quelque j
qu'elles soient, disparoissent bien
tout prend un aspect sinistre, & c
qui devroient n'inspirer que des i
agréables, ne procurent que du dég
La vie elle-même leur devient un
deau; le bonheur leur est à charge:
suadées qu'il n'y a pas de maux sem
blables à ceux qu'elles éprouvent,
vent elles mettent fin elles-mêmes à
malheureuse existence.

La Religion, considérée sous son vrai point de vue, en seroit elle-même le remede.

Il est bien malheureux que la Reli
soit corrompue au point de deven
cause des maux même qu'elle est des
à soulager. Rien de plus capable qu
Religion Chrétienne, d'élever &
soutenir le courage des Fideles au-
sus des afflictions auxquelles ils son
butte. Elle enseigne que les souffra
de la vie sont pour nous préparer au b
heur futur, & que ceux qui persi
dans la pratique des vertus, jouiron
jour d'une félicité sans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir est e
seigner la Religion au peuple, devro
se garder de pénétrer trop avant dan
matieres obscures: la paix, la tran
lité de l'ame, que la vraie Religion
si bien inspirer, est un argument e
faveur, plus puissant que toutes les r

ırs dont on nous épouvante. La terreur ıt, à la vérité, détourner les hommes s crimes extérieurs; mais pourra-t-elle ıais leur inſpirer l'amour de Dieu & prochain, en quoi conſiſte toute la ıie Religion?

Je conclus ce Chapitre, en diſant que meilleur moyen de s'oppoſer à la vioce des *paſſions*, eſt de ſe livrer à celles i ſont oppoſées, & d'appliquer ſon rit à des occupations utiles. **Seul moyen de ſe ſouſtraire à la violence des paſſions.**

CHAPITRE XI.

Des Evacuations accoutumées.

Es principales *évacuations* du corps ı humain ſont les *ſelles*, les *urines*, & *ranſpiration inſenſible*. Aucune d'elles ɔeut être long-temps ſupprimée, ſans la ſanté ne s'altere. Quand les matiequi doivent ſortir du corps, y ſont ɔ long-temps retenues, elles occaſiont, non-ſeulement la *pléthore*, ou une ɔ grande plénitude des *vaiſſeaux*, mais ; acquierent encore des qualités nuiɛs à la ſanté, telle que l'*acrimonie*, la *éfaction*, &c. **Quelles ſont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être ſupprimée, ſans que la ſanté ne s'altere.**

§. I.

Des Selles.

EU de choſes concurent davantage à ɔnſervation de la ſanté, que les *ſelles* **Il eſt importent**

que les ſelles ſoient régulieres Pourquoi?

régulieres. Quand les matieres féca reſtent trop long-temps dans le corp elles vicient les humeurs ; & quand el ſont évacuées trop promptement, el emportent avec elles une grande par de la nourriture. Le milieu de ces ext: mes eſt donc l'état que l'on doit deſir mais on ne peut l'obtenir qu'en mena une conduite réguliere, dans le *régin* dans le *ſommeil* & dans l'*exercice*. Tou les fois que les *déjections* ne ſont pas gulieres, on eſt fondé à ſuſpecter quelq faute dans l'une ou l'autre de ces for tions.

Cauſes capables de rendre les ſelles irrégulieres.

Ceux qui mangent & boivent à c heures irrégulieres ; qui mangent de p ſieurs eſpeces d'*aliments* ; qui boivent pluſieurs ſortes de liqueurs, dans le mêr repas, doivent s'attendre à de mauvai *digeſtions* & à des *ſelles* dérangées. L'iri gularité dans le boire & dans le mange trouble toutes les *fonctions* de l'*éconon animale*, & ne manque jamais d'occ ſionner des Maladies. Le trop, comr le trop peu d'*aliments*, produira les m mes effets. Trop d'*aliments* occaſionne le relâchement du ventre ; trop peu d'*a ments* cauſera la *conſtipation* : l'un & l'a tre tendent également à détériorer ſanté.

Quelle eſt la quantité de ſelles néceſſaires par jour à un adulte.

Il eſt difficile d'aſſigner exactement nombre des *ſelles* qui ſont néceſſaires, p jour, pour la conſervation de la ſant puiſque ce nombre differe dans les di férents âges ; dans les différents *témp péraments*

ments ; dans le même *tempérament*, lon le *régime*, l'*exercice*, &c. Cepenint on peut convenir, en général, i'une *selle* par jour suffit à un adul-, & qu'une moindre quantité est nui-ble. Mais cette regle, de même que utes les autres, admet beaucoup d'ex-ptions. J'ai vu des personnes, jouissant : la meilleure santé, qui n'alloient à la rde-robe qu'une seule fois par semaine. ne telle *constipation* n'est pourtant pas is danger. Ces personnes peuvent bien, ndant quelque temps, jouir d'une ité passable ; mais à la fin il en résultera s Maladies (1).

---

1) Ceux qui ont le ventre paresseux, t exposés à bien des accidents : telles sont *flatuosités*, les *coliques*, les *hémorrhoïdes*, la sion & la pesanteur du ventre, qui dégé-'e quelquefois en *tympanite* ; le dégout, l'a-rtume de la bouche, les *anxiétés*, & quel-:fois l'*oppression* ; la pesanteur & la douleur tête ; les *vertiges*, l'accablement, quelque-: la *passion iliaque* ; la chaleur des *entrailles*, *flammation du bas-ventre*, &c. On a vu des sonnes qui, dans les efforts qu'ils ont faits .r décharger le ventre, ont eu des *hémorrgies* du nez ; sont tombées *apoplectiques*, & ne, à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cedant, dit l'illustre M. LIEUTAUD, la *constion* n'est pas beaucoup à craindre, lors-:lle n'est accompagnée d'aucun de ces ac-:nts. Ceux qui sont à la *diete blanche* ; x qui ont des *sueurs* abondantes ; les *méoliques*, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les :teux, les *gens de lettres* ; ceux qui s'occut de travaux sédentaires, &c. y sont les s exposés.

Maladies auxquelles expose la constipation.

Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours.

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein *air*. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce sujet par M. LOKE, convient également : c'est de solliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espece peut, avec le temps, devenir une seconde Nature (2).

Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard.

(2) Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles, à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont surtout ceux des *gens de lettres* & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe ; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y présenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une *fievre éphémere*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de maux de tête & d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavements*, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fievre putride*, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette, toutes les années, depuis trois ans : parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation de *selles*. Après son rétablissement, je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours, &

Les personnes qui ont souvent recours ux *médicaments* pour prévenir la *consti-ation*, ruinent la plupart du temps leur inté. Les *remedes purgatifs*, répétés sou-ent, affoiblissent les *intestins* & nuisent la *digestion*; de sorte que chaque *purga-f* en demande un autre, jusqu'à ce qu'à i fin ils deviennent aussi nécessaires que : *pain*, dont on ne peut se passer tous les ours. Ceux qui sont exposés à la *consti-a-on*, doivent plutôt y remédier par le *ré-ime*, que par les *drogues*. Ils doivent s'ha-iller légérement; éviter tout ce qui est e nature *échauffante* & *astringente*. La *iete* & le *régime* nécessaires, dans ce cas, ront traités à l'article *Constipation*, où et état des *intestins* est examiné comme ne Maladie. (Voyez Chap. XXXI, §. I e la seconde Partie.)

Dangers des drogues pour remédier à la constipation. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remede.

---

le a passé l'époque ordinaire sans avoir rouvé cette Maladie.

La plupart des personnes qui ont le ventre sserré, ont une *antipathie* pour les *lavements*. s *lavements* échauffent, disent les uns; nous voulons point en faire une habitude, di-nt les autres. Toutes se plaignent de souf-r, toutes demandent du secours, & aucune veut employer celui qu'on lui propose. Il certain cependant que si le moyen que nseille l'Auteur, d'après LOKE, & le *ré-ne* qu'il indique plus bas, ne réussissent pas, *lavement* pris tous les matins, pendant une inzaine de jours, plus ou moins, sollici-a la Nature à cette *évacuation*; & le suc-: qui s'ensuivra, confirmera cette vérité, e l'habitude peut, avec le temps, devenir e seconde Nature.

Préjugés sur le compte des lavements.

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements, doivent proportionner leur *régime*, &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*aliments* qui resserrent, fortifient les *intestins*, & qui approchent le plus des qualités *astringentes* : tel que le *pain* de *froment*, fait de fine fleur de farine ; le fromage, les œufs, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux, l'*eau-de-vie* & de l'eau, dans laquelle on a fait bouillir une croute de pain rôti, &c.

Le relâchement habituel est souvent dû à la *suppression* de la *transpiration*. Les personnes qui en sont attaquées, doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds ; de porter de la flanelle sur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. On trouvera aux articles *Dévoiement* & *Cours de ventre*, le détail du traitement qui concerne cette indisposition. (Voyez Chap. XX, §. II & III de la seconde Partie.)

§. II.

Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

Tant de choses peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines*, qu'il est très-difficile de donner des regles certaines sur ces deux objets (*a*).

Pourquoi?

(*a*) Il y a long-temps que les Médecins ont observé que la qualité des *urines* est très-

Le Docteur CHEYNE dit que la quantité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *aliments*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, & que la variété des *aliments* fait aussi varier la quantité des *urines*.

Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des regles certaines pour juger de la quantité précise des *urines*, qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'appercevra facilement

---

incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considere de combien de circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*; l'état de l'athmosphore; la quantité & la qualité des *aliments*; l'*exercice*, les habits, l'état des autres *évacuations*; mille autres causes concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des urines.

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir, qu'avec la derniere surprise, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des *urines*, & qui prescrivent des *remedes* en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France), & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses. Impudence des Charlatans à cet égard.

quand elles pécheront, ſoit en plus, ſoit en moins.

Cauſes capables de ſupprimer les urines.

Comme la libre *évacuation* des *urines* prévient & guérit pluſieurs Maladies, on doit employer tous les moyens poſſibles pour les exciter. On doit en conſéquence éviter tout ce qui peut les ſupprimer. Ce qui contribue à ſupprimer la *ſecrétion* & l'*évacuation* des *urines*, c'eſt la vie ſédentaire : c'eſt le ſéjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds : ce ſont les *aliments* de nature ſeche & échauffante ; les liqueurs *aſtringentes* & échauffantes, telles que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raiſon de ſoupçonner que leurs *urines* ſont en trop petite quantité, ou qui ont quelques *ſymptomes* de *gravelle*, doivent non-ſeulement éviter toutes ces choſes, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs *urines*.

Maladies occaſionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la veſſie.

Les *urines* retenues trop long-temps dans la *veſſie*, ſont, non-ſeulement réſorbées ou reportées dans la maſſe des fluides, mais encore, en ſéjournant dans la *veſſie*, elles s'épaiſſiſſent : la partie la plus aqueuſe s'évapore ; la plus groſſiere, celle qui eſt terreuſe, reſte. De-là la *gravelle* & la *pierre*, parce que ces matieres ont une tendance à ſe rapprocher & à ſe lier entre elles. Auſſi les perſonnes ſédentaires & inactives ſont-elles plus ſujettes à ces Maladies, que celles qui ſont laborieuſes.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-désagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd souvent de son action; elle tombe en *paralysie*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la Nature ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hasarder sa vie.

Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner par une fausse délicatesse.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles; par un usage excessif de *sels alkalis*; par tout ce qui peut irriter les *reins* & dissoudre le *sang*, &c. Cette indisposition affoiblit bientot tout le corps, & conduit à la *consomption*. Elle est difficile à guérir : mais on peut la pallier par une *diete* fortifiante, par les *remedes astringents*, tels que ceux que nous recommandons à l'article *Diabetes*, ou *flux excessif d'urine*. (Voyez Chap. XXI, §. I. de la seconde Partie).

Causes qui rendent les urines trop abondantes.

§. III.

De la Transpiration.

De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé.

ON regarde, en général, l'*insensible transpiration*, comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. (Voyez à la Table le mot *Transpiration*). Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu: mais dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps devient malade.

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration.

De ce que cette *évacuation* est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. De-là il arrive que des *fievres aiguës*; des *rhumatismes*; des *fievres intermittentes*, &c. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la *suppression* de cette *transpiration*.

C'est une vérité reconnue que les *rhumes tuent plus de monde que la peste*. (Voy. II Partie, Ch. XVIII, §. I, note 2.) En examinant nos malades, nous trouvons en effet, que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des *rhumes* violents qu'ils ont soufferts, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *transpiration*; de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses *constitutions*, &c. nous allons exposer les causes

ui, le plus communément, sont capa-
es de supprimer cette *évacuation*: nous
rons voir qu'avec une attention conve-
ible, on peut échapper, & à ces causes,
à leurs effets. Le seul défaut à cette at-
ntion coute annuellement à l'Angle-
rre (& dans la plus grande partie de
Europe), plusieurs milliers d'hommes
es plus utiles.

Article premier.

Des variations de l'Athmosphere.

Une des causes les plus communes
e la *suppression* de la *transpiration*, ou
es *rhumes*, est, dans ce pays, l'incons-
nce du temps, ou l'état variable de
athmosphere. Il n'y a pas de pays plus
jet à ces variations, que la Grande-
retagne. Chez nous, les dégrés de
haud & de froid ne sont pas seulement
ifférents dans les différentes saisons de
année : souvent ils changent d'une ex-
êmité à une autre, en peu de jours;
uelque-fois même du matin au soir. Il
'y a personne qui ne soit en état de
ntir combien cette inconstance du
mps doit apporter de changement
ans la *transpiration* (3).

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause.

(3) Quoique, en général, nous vivions
us un climat plus tempéré, nous ne pouvons
pendant pas dire être à l'abri des effets
rnicieux du passage subit du chaud au froid.
n'est pas rare que nous rencontrions des

Moyen de se munir contre les effets de cette cause.

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, c'est d'être exposé à l'*air* toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de *s'enrhumer*. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'apperçoivent des moindres changements dans l'*athmosphere*; &, aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppressions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Barométres* vivants.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés.

Maladies occasionnées par les habits mouillés.

LES habits mouillés *suppriment* la *transpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les *pores* de la *peau*, & mêlée aux humeurs du corps,

---

jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place, tout-à-coup, à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'*exercice*, ou à se retirer des promenades : & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives que ce changement occasionne, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxion*, de *rhume*, de *catarre*, de *rhumatisme*, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la *suppression* de la *transpiration*. Dès la fin du mois d'Août, on se trouve déja exposé à ces accidents. Aussi les Maladies de cette saison sont-elles des *maux de gorge*, des *esquinancies* souvent *gangreneuses*, &c.

joute ſinguliérement au danger. Les *onſtitutions* les plus robuſtes ne ſont oint à l'épreuve des accidents qu'occaſionnent les habits mouillés. Ils cauent tous les jours des *fievres*, des *rhuatiſmes* & d'autres Maladies dangeeuſes, même chez les jeunes gens & hez les perſonnes de la meilleure ſanté.

Moyens de les prévenir.

Il eſt impoſſible que ceux qui ſont réquemment à l'*air*, évitent toujours l'avoir leurs habits mouillés : mais on eut, en général, apporter de la dimiution dans leurs mauvais effets, ſi on e les prévient entiérement, en changeant promptement d'habits. Si l'on 'eſt point dans le pouvoir de le faire, 'eſt de continuer à agir juſqu'à ce que es habits ſoient ſecs.

Négligence des gens de la Campagne à cet égard.

Mais la plupart des gens de la Campagne ſont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit, au contraire, s'aſſeoir, ou ſe coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-ſouvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui réſultent de cette conduite, doivent être plus que ſuffiſants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

ARTICLE III.

Des Pieds humides.

Maladies occaſionnées par l'humidité des pieds,

L'HUMIDITÉ des pieds occaſionne ſouvent des Maladies dangereuſes. La *colique*, les *inflammations de poitrine*, la

passion iliaque, le *colera-morbus*, &c., en sont tous les jours les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout chez les personnes délicates.

Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds humides, doivent être singuliérement attentives à cet égard (4).

ARTICLE IV.

De l'Air de la nuit.

La fraîcheur de l'air de la nuit cause la suppression de la transpiration.

LA *transpiration* est souvent *supprimée* par la fraîcheur de l'*air de la nuit*. Aussi doit-on se garantir de cet *air*, même l'été. La rosée, qui tombe si abondamment, après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuse que le froid même : de-là il arrive que dans les pays chauds, la rosée du soir fait que ce temps

---

Moyens de les prévenir.

(4) Nous avons donné (pag. 304 & note 5 de ce Vol.) quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les *bains de pieds & de jambes* ou les *bains entiers*, conviennent dans ces cas : ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de se laver le plutôt possible, avec de l'eau tiéde. Si elle a été mouillée à un certain dégré, elle se mettra toute entiere dans un *bain tiede*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de *savon*.

le la journée est plus nuisible qu'il ne 'est dans les pays plus tempérés.

Je sais qu'il est très-agréable, après un our très-chaud, de respirer l'*air* frais le la nuit : mais ce plaisir doit être fui ar tous ceux qui sont jaloux de leur nté. Les effets de la rosée du soir sont la vérité presqu'imperceptibles ; mais s n'en sont pas moins à craindre.

Nous conseillons donc aux voyageurs, ux journaliers & à tous ceux qui sont xposés à la chaleur du jour, d'éviter s effets de la rosée avec le plus grand oin. Ces effets deviennent dangereux, n proportion du dégré de force qu'a eu i *transpiration*. Ceux qui habitent des eux marécageux & qui négligent ces récautions, sont attaqués dans les temps ù les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de *fievres intermittentes*, d'*esquinancies*, &c. (5).

Maladies que peut occasionner la rosée du soir.

---

(5) Si l'*air de la nuit* est nuisible aux per-onnes en santé, combien ne doit-il pas l'être ux valétudinaires & aux convalescents? Ce nt sur-tout ces derniers qu'on expose quel-iefois le soir d'un beau jour, dans un jar-n, dans les rues, &c. Les femmes qui re-vent de couches, en éprouvent tous les urs les accidents les plus graves. Le *Lait re-onté*, les *dépôts de lait* n'ont souvent pas d'au-es causes. C'est encore à ces causes que font ies la plupart des rechutes, sur-tout dans s Maladies de la tête & de la *poitrine*.

L'air de la nuit est sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents.

Le meilleur instant pour faire prendre l'*air* un *convalescent*, est donc le matin, entre uf & dix heures, pour les jours de grande aleur : dans les jours tempérés, depuis dix

Heure du jour où l'on peut faire.

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Comment les lits deviennent humides.

Si l'on dort dans les lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *suppression de transpiration.* Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage, & qu'ils restent dans des maisons humides ; soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides ; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Les voyageurs en rencontrent souvent de tels.

Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu & d'une boisson *délayante* chaude & d'un lit sec, rétablir la *transpiration* ; mais si on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *transpiration* se supprime tout-à-fait, & il en résulte les suites les plus dangereuses.

---

prendre l'air à un convalescent.

heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil. (Voyez II Partie Ch. LXV.)

Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit.

Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'*air de la nuit*, si, forcé, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'*exercice* & la promenade, émoussent l'impression de la rosée ; ils excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée*, si l'on reste assis.

Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de ſoin qu'une maiſon infectée de la *peſte*, puiſqu'il n'y a perſonne, quelque robuſte qu'elle ſoit, qui puiſſe être à l'abri des dangers auxquels on eſt expoſé dans ces maiſons.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peſte. Pourquoi?

Les auberges ne ſont pas les ſeules maiſons où l'on rencontre des lits humides; les lits, appellés *lits d'amis*, que, dans chaque famille, l'on réſerve pour les étrangers, ne ſont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne ſe ſert pas communément, deviennent humides. Comment eſt-il poſſible que des lits, qui, ſouvent, ne ſont occupés que deux ou trois fois par an, ſoient ſecs?

Les lits d'amis ſont très-ſouvent humides. Comment?

Rien de plus commun que d'entendre ſe plaindre d'avoir été *enrhumé* pour avoir changé de lit; la raiſon en eſt évidente. Si l'on avoit ſoin de ne coucher que dans des lits dont on ſe ſert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les ſuites funeſtes qui accompagnent le changement de lit.

Maladies qu'ils occaſionnent.

Rien de plus à craindre, pour une perſonne délicate, qui ſe trouve en viſite, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réſerve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaiſance, devient un mal réel pour elle.

Les perſonnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domeſtiques de coucher dans les lits

Moyens de prévenir les in-

convénients des lits humides.

de réserve, & de les leur faire quitter quand les étrangers arrivent. Dans les auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs.

Coutume meurtriere de la plupart des auberges.

La coutume meurtriere, que l'on dit être suivie dans la plupart des auberges, de ne point faire blanchir les draps, à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau; de les exprimer & ensuite de les mettre dans les lits, devroit, dès qu'on s'en apperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison*, ou qu'au pistolet.

Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu.

Le linge, sur-tout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire, dans l'été, pour cette espece de linge, à moins qu'il n'y ait long-temps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires, que les voyageurs ne s'inquietent gueres, dans les auberges, que de ce qu'ils vont manger & boire, & qu'ils ne donnent aucune attention à leur coucher, qui est certainement d'une aussi grande importance.

ARTICLE VI.

Des Maisons humides.

LES *maisons humides* produisent éga- nent des effets très-dangereux. C'est ›urquoi les personnes qui font bâtir, ›ivent choisir, avec le plus grand soin, e situation qui soit seche. Une mai- n bâtie sur un terrein humide & ma- :ageux, ne pourra jamais être parfai- nent seche. Toute maison, à moins 'elle ne soit bâtie dans un lieu abso- nent sec, doit avoir le premier étage :s-élevé: les domestiques & les autres lets qu'on oblige de coucher dans des ves, dans des lieux bas au raiz de chaus- :, conservent rarement une bonne santé; ais les maîtres doivent certainement ne s avoir moins d'attention à la santé de ırs domestiques, qu'à la leur propre.

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison.

Rien de plus ordinaire que de voir s gens qui, pour échapper à des in- nvénients frivoles, hasardent leur vie, habitant des maisons presque aussi- t qu'elles sont élevées, bâties, &c. :s maisons sont, non-seulement dan- reuses à cause de leur humidité; elles sont encore à cause des parties qui xhalent de la *chaux*, des peintures, &c. *asthme*, la *consomption*, les autres Ma- lies des *poumons*, si communes parmi ux qui travaillent aux bâtiments, prou- nt assez combien les maisons nouvelle- ent bâties, doivent être mal-saines (6).

Maladies auxquelles on s'expose, quand on habite des maisons nouvellement bâties.

---

(6) Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie

Maniere particuliere dont on rend les maisons humides dans certains cantons.

Les maisons sont souvent rendues humides par une propreté mal-entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles, immédiatement avant que la compagnie y soit entrée. Plusieurs personnes sont alors certaines d'amasser des *rhumes*, à moins qu'elles ne restent que très-peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Celles qui sont délicates doivent fuir ces appartements avec le plus grand soin, & celles qui sont robustes ne sont pas à l'abri des dangers auxquels ils s'exposent.

ARTICLE VII.

Du Passage subit du chaud au froid.

Causes les plus fréquentes du rhume.

LE passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes

soit parfaitement ressuyée de toute humidité. Cela dépend de sa situation & de la quantité de plâtre employé à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierres en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée ; & celles qui sont toutes bâties en moëllon & en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvénients qui résultent de ces habitations précipitées, exigeroient, sans contredit, l'attention du Ministere. Un propriétaire avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte de mettre les appartements de sa maison en location, & souvent elle n'est pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables pour avoir des locataires plus promptement: ceux-ci, attirés par l'appas, se précipitent dans une foule de Maladies, dont les affections de *poitrine* & les *rhumatismes* sont les plus communes.

la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*. On *nrhume* rarement, à moins que l'on eu très-chaud. La chaleur raréfie le *g*, précipite la *circulation*, & aug-nte la *tranſpiration*. Mais quand ces ets de la chaleur ſont ſupprimés ſubi-nent, il en réſulte les ſuites les plus ngereuſes. Il eſt, ſans doute, impoſſi- que les ouvriers n'aient point trop aud dans quelques circonſtances; mais eſt toujours en leur pouvoir de ſe ra-chir graduellement dans un lieu ſec; ſe couvrir de leurs habits quand ils ttent l'ouvrage, & d'éviter de dor-r en plein *air*. Ce précepte bien ob-vé préviendra ſouvent des *fievres* & utres Maladies dangereuſes (7).

Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuſes, quand on a chaud.

Rien de plus commun que de voir gens qui, ayant chaud, boivent ndamment des liqueurs froides & ueuſes : cette pratique eſt extrême-nt dangereuſe. Il eſt vrai que l'on

Habitude dangereuſe des ouvriers qui travaillent en plein air.

7) C'eſt cependant ce que ne pratique guere peuple, en général. Les Journaliers ſur-, les Maçons, les Manœuvres qui tra-lent ordinairement en chemiſe, preſque e l'année, mais ſur-tout l'été, ſont dans bitude de s'en retourner chez eux ſans être rement vêtus; ou, s'ils apportent leurs its avec eux, on les voit le ſoir revenir leur travail avec leurs habits perchés ſur s outils, au lieu de s'en être couverts. t-là ce qui rend les Maladies *catarralles* & *natiſmales* ſi fréquentes parmi cette claſſe ommes. C'eſt à ceux qui ont inſpection ſur ouvriers, & qui ſont doublement intéreſſés ur conſervation, à leur faire connoître les gers de leur conduite, & à employer leur orité pour la leur faire changer.

ſouffre difficilement la ſoif, & que
deſir de ſatisfaire ce beſoin de la N
ture, ſouvent plus fort que la raiſon
nous porte à faire ce que cette dernie
déſapprouve. Mais tous les gens de
Campagne ſavent que ſi l'on permet au
chevaux de ſe gorger d'eau froide, apr
un violent *exercice*; qu'enſuite on l
faſſe rentrer dans l'écurie, ou qu'on l
laiſſe en repos, c'eſt le moyen de l
tuer. Auſſi ſe gardent-ils bien de ter
cette conduite : il faudroit donc qu'
euſſent la même attention pour eu
mêmes.

Moyens d'étancher la ſoif, ſans ſe gorger d'eau froide.

On peut appaiſer la ſoif ſans ſe go
ger d'une quantité exceſſive d'eau froid
La Nature nous offre des fruits & d
plantes *acides* ſans nombre, qui peu
vent, en les mâchant, étancher la ſo
L'eau, gardée dans la bouche penda
quelque temps, & rejettée enſuite, pro
duit le même effet : ſi l'on réitere cet
opération ſouvent ; ſi l'on prend u
bouchée de pain, & qu'on le mâcl
long-temps avec une gorgée d'eau, o
appaiſera la ſoif encore plus ſurement,
on courra encore moins de danger. Lor
qu'une perſonne a extrêmement chaud
une gorgée d'*eau-de-vie*, ou de toute au
tre *liqueur ſpiritueuſe*, doit être préf
rée à toutes les autres boiſſons, ſi l'o
peut ſe la procurer.

Ce qu'il faut faire lorſqu'on a bu froid, ayant chaud.

Mais quand une fois une perſonne
été aſſez imprudente pour, ayant chau
boire abondamment une liqueur froide
il faut qu'elle continue de s'exercer

qu'à ce que la boisson soit entiérement
hauffée dans l'*estomac*.

Il seroit ennuyeux de passer en revue
is les mauvais effets que produit la
ffon de liqueurs froides & aqueuses,
and on a chaud. Quelquefois elle a
ısé des morts subites. Les *enrouements*, *esquinancies*, les *fievres* de divers ca-
teres, en sont les suites ordinaires.

Effets des liqueurs froides, quand on a chaud.

Il est encore dangereux, quand on a
ıud, de manger abondamment des
its verds, de la salade, &c. Ces *ali-
nts* n'ont pas, à la vérité, des effets
ssi prompts que les liqueurs froides;
pendant ils peuvent nuire, & il faut
n abstenir.

Les fruits verds, la salade, &c., sont encore nuisibles dans ces cas.

Se tenir dans une chambre chaude;
ire des liqueurs chaudes jusqu'à ce
e les *pores* soient entiérement ouverts,
s'exposer immédiatement après à l'*air*
oid, c'est tenir la conduite la plus
ngereuse. Les *rhumes*, la *toux*, les *in-
mmations de poitrine*, en sont les effets
dinaires. Cependant, quoi de plus
mmun que cette conduite! On en
it tous les jours qui, après avoir bu
s liqueurs chaudes pendant quelques
ures, se promenent à pied ou à che-
l, l'espace de plusieurs milles, la nuit,
l'*air* froid, tandis que d'autres ro-
nt dans les rues.

A quoi on s'expose quand, après être resté dans une chambre chaude & avoir bu chaud, on sort à l'air.

On est dans l'habitude, lorsqu'une
ambre est très-échauffée, d'en faire
ıvrir les fenêtres & de se tenir au-
ès; cette pratique est des plus funes-
s. Il vaudroit mieux qu'on se tînt en

Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fe-

nêtre ouverte, dans une chambre chaude.

plein *air*, que de rester dans une tel situation, parce qu'il n'y a alors qu'u côté du corps qui soit exposé au co rant d'*air*. Des *fievres inflammatoires*, *pulmonie*, la *consomption*, &c., ont soi vent été la suite de se tenir en habits l gers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Dormir les fenêtres ouvertes, n'e pas moins à craindre. On ne doit j mais le faire, même dans la saison plus chaude. J'ai vu des artisans att qués de Maladies graves, pour avc travaillé en chemise à une fenêtre o verte. Je conseille à chacun d'eux ne jamais tenir cette conduite.

Tenir ses appartements trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer.

Rien n'expose à *s'enrhumer* comme tenir ses appartements trop chauc C'est vivre dans une espece d'étuve, on ne peut sortir dehors, ou visit même son voisin, sans exposer sa vi Quand il n'y aura rien autre chose q nous y obligera, tenons nos appart ments modérément chauds, cela dc nous suffire; mais tout appartemei trop chaud est nuisible à la santé. (Vo p. 275 de ce Vol. dans le courant de note). La chaleur détruit le *ressort* l'*élasticité* de l'*air* : elle le rend moi propre à dilater les *poumons* & aux a tres fonctions de la *respiration*. Aussi *phthisie* & les autres Maladies des *pou mons* sont-elles communes aux perso nes qui travaillent dans les forges, dar les verreries, &c.

Il y a des gens assez imprudents assez foux pour, ayant chaud, se plo

er dans l'eau froide : non-seulement ·s *fievres*, mais encore la *folie*, ont été s suites funestes de cette conduite. En érité elle ne peut être que celle d'un *aniaque*, & ne mérite pas qu'on s'en :cupe davantage.

Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud.

Il résulte de nos réflexions sur les ıuses ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il est personne qui ne doive éviter, avec plus grand soin, toute *transition su- te du chaud au froid :* qu'il faut se te- r dans une température égale, autant u'il est possible, &, dans l'hypothese ontraire, ne se rafraîchir que graduel- ment.

Moyens d'éviter de s'enrhumer.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs ersonnes s'imagineront qu'une atten- on scrupuleuse aux préceptes que nous enons d'exposer, ne tendroit qu'à les ndre délicates Je crois être bien loin e ce reproche, puisque la premiere loi ıe je propose pour se garantir du *rhu- e*, c'est de s'endurcir le corps, en exposant tous les jours en plein *air*. Voyez seconde Partie, Chap. XVIII, n du §. I, qui traite du *Rhume*.)

Nous terminerons ce que nous avions dire, sur cette premiere Partie de otre Ouvrage, par le conseil, si jus- ment vanté de Celse, relativement la conservation de la santé : » Celui, dit-il, qui est doué d'une bonne *cons- titution* & qui se porte bien, ne doit s'astreindre à aucune regle particu- liere de *régime*. Il faut qu'il varie très- souvent sa maniere de vivre ; qu'il soit

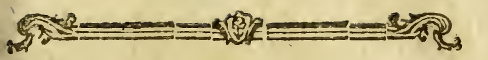
Conseil de Celse relativement à la conservation de la santé.

» tantôt à la Ville & tantôt à la Cam
» pagne ; qu'il aille à la chasse ; qu
» voyage sur mer ; qu'il se repose sou
» vent, & que plus souvent encore
» fasse de l'*exercice*. Il ne doit se re
» fuser aucune des especes d'*aliments*
» qu'on sert ordinairement sur nos t
» bles ; mais il faut qu'il mange que
» quefois plus & d'autres fois moin
» aussi doit-il se trouver, tantôt à d
» festins, & tantôt s'en abstenir. Il va
» mieux qu'il fasse deux repas par jo
» qu'un seul, & il mangera de to
» avec confiance, pourvu qu'il puis
» le digérer.

» Quant aux plaisirs de l'amour,
» ne doit point s'y livrer avec trop d'a
» deur, ni s'en priver avec trop de scr
» pule. Ces plaisirs, pris avec modéra
» tion, donnent de l'activité & de
» légéreté au corps, au lieu que pr
» avec excès, ils affoiblissent & éne
» vent le *tempérament*. Il doit fuir, av
» la plus grande attention, tandis qu
» se porte bien, les excès, de quelq
» genre que ce soit, afin de ne p
» altérer & ruiner cette vigueur de *con*
» *titution*, nécessaire pour supporter l
» Maladies lorsqu'elles arrivent. »

(*Hæc bene si serves, tu longo tempore vives*

RÉCA



RÉCAPITULATION,

OU

RÉSUMÉ SUCCINCT

Des préceptes les plus importants, ſur la maniere de prévenir les Maladies, & de ſe conſerver en ſanté, objet principal de cette premiere Partie.

C'EST dans l'enfance que s'établiſſent les fondements d'une bonne ou nauvaiſe *conſtitution*. Il eſt donc de la lerniere importance que les peres & neres ſoient inſtruits des obligations ju'ils ont contractées envers leurs en-ants, afin que, connoiſſant les moyens apables de fortifier leur *conſtitution*, ils 'empreſſent de les employer, & d'en carter tout ce qui peut tendre à l'af-oiblir.

En conſéquence, on ne perdra jamais e vue ce principe, puiſé dans la Natu-e, que c'eſt de la ſanté des peres & neres que réſulte la ſanté des enfants. Dans les mariages, on s'étudiera donc conſulter la ſanté des époux, auſſi crupuleuſement que l'on doit conſulter s inclinations; puiſque c'eſt du con-ours des diſpoſitions de l'ame & du

corps que dépendent le bonheur de la société, la richesse, la force & la sureté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels, de nourrir, d'élever & de former eux-mêmes le corps, l'esprit & le cœur de leurs enfants. Les hommes, par leurs conseils & par leurs connoissances, éleveront le courage de leurs femmes; dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir, en commun, des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, élevée dans la pratique exacte de la vertu & de ses devoirs, envers ses pere & mere, envers la société, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré; & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmaillotteront point leurs enfants: elles écarteront de leurs petits

membres flexibles & susceptibles de la moindre impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raison : elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire, que le desir de l'*exercice* naît avec nous, quand elles réfléchiront que même, dans leur sein, l'enfant jouit de tout l'*exercice* qui lui est permis. Ces mouvements, ces secousses, plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant sera né, elles le mettront sur des linges fins, secs & blancs de lessive : elles le couvriront de pareils linges & d'une simple couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches : elles s'en tiendront au premier *lait*, ou à une eau *miélée*, si le *méconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que toutes les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de maniere que dès le deuxieme mois, l'enfant soit déja accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorſque l'enfant a ſes premieres dents la Nature indique qu'il peut prendre de nourritures plus ſolides que le *lait*. O a donné la maniere de préparer ces nou ritures, que l'on doit préférer à la *bouill* & aux autres *aliments* dont on empât ordinairement les enfants, plutôt que d les nourrir.

Quand l'enfant commencera à avo les gencives gonflées; quand les den commenceront à s'annoncer, une crou de pain eſt le ſeul hochet dont il ait b ſoin. Elle préviendra tous les acciden dans leſquels entraîne la perte de *ſalive*.

On ne donnera jamais aux enfants ni dragées, ni ſucreries, aucune d *drogues* compriſes ſous le nom de *bo bons*. On leur refuſera également tou eſpece de fruit, à moins qu'ils ne ſoie bien murs; &, dans cet état, ils ſo autant ſalutaires qu'ils ſont nuiſibl quand ils ſont verds.

On ne ſe mêlera plus d'apprendre marcher aux enfants; on les laiſſera rouler ſur un tapis, ſur une couvertur &c.; cet *exercice* les fortifiera. Peu à p leurs bras & leurs jambes, connoîtro ce à quoi ils ſont deſtinés; & à 1 mois, plus ou moins, ils marchero ſeuls.

On les tiendra toujours propres, ſa aucune affectation, ſans aucune reche che dans leurs vêtements. Les parur ne ſervent qu'à les gêner, qu'à les co

ɔraindre dans leurs mouvements & dans .eurs *exercices*. On fuira l'uſage des *corps le baleine*, de *cuir*, de *cordes*, &c., ɔomme une invention barbare, plus ſuneſte au genre humain que ne le fu-ɔent jamais la *peſte*, la guerre, &c. Leurs vêtements ſeront aiſés & libres, tou-ours attachés avec des rubans ou des ɔordons, jamais avec des épingles, & e plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud & aux autres intem-péries des ſaiſons. Pour cet effet, on ne es vêtira jamais plus dans une ſaiſon que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête ſans être cou-verte & les pieds nuds, dans quelque ſaiſon que ce ſoit. Quand ils ſortiront dehors, ce qui doit arriver le plus ſou-vent poſſible, on leur mettra de petites ſandales, pour garantir leurs pieds des bleſſures que pourroient leur faire les ɔorps étrangers. Les petits ſabots de bois ɔonviennent également.

A meſure qu'ils grandiront, on chan-gera leurs vêtements. Les petits habits à la Huſſard, à la Turque, &c., pour es garçons; les fourreaux, les robes, &c., pour les filles: les uns & les au-tres très-larges, très-aiſés; propres, ſans être riches, ni recherchés, ſont ceux qui ſont le plus appropriés.

On ne ſevrera les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, ſi la mere

a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que l'on a recommandée, pag. 49 & note 18 de ce Volume, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croute de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau, ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en sucrant les *aliments*, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras : cette derniere manie est encore plus pernicieuse que la premiere, puisque, comme l'a fort bien remarqué l'Auteur, la Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin*, de la *biere*, du *cidre* ; en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en sera également des *aliments* salés, fumés, de haut gout, &c.

Leur boisson sera de l'*eau* pure en petite quantité. Le *relâchement* est une

les cauſes les plus communes de Ma-
adies chez les enfants ; par cette raiſon
ls ne doivent boire que peu.

On ſe gardera bien de contraindre
es enfants, de quelque ſexe qu'ils ſoient,
ı reſter aſſis. L'*exercice* eſt le premier
liment de la ſanté, le bon *air* en eſt
e ſecond. Les garçons & les filles doi-
vent jouer, courir, ſauter, danſer en
lein *air*, autant que cela ſera poſſible,
ous les jours & à toutes les heures du
our, juſqu'à ce que leurs *organes* aient
ıcquis aſſez de force pour recevoir les
germes de l'inſtruction ; ce qui peut ar-
iver plus ou moins promptement,
uivant le plus ou le moins d'intelligence
dont ſera pourvu le ſujet.

Ce n'eſt pas qu'il faille négliger les
diſpoſitions dès qu'elles ſe préſentent ;
mais les peres & meres, guidés par la
raiſon, ſauront profiter des circonſtan-
ces, & leur tendreſſe leur apprendra
à ne point nourrir l'eſprit aux dépens
du corps. La ſanté eſt le premier des
biens. Sans la ſanté, point de bonheur.
Les talens, les agréments de l'eſprit,
es connoiſſances, la ſcience, &c., ne
ſont des acquiſitions utiles & ſatisfai-
ſantes pour la ſociété & pour ſoi, qu'au-
tant que celui qui les poſſede jouit des
facultés néceſſaires pour les faire valoir ;
mais quand le corps eſt débile & ma-
lade, l'eſprit eſt foible & languiſſant.

On ne forcera donc jamais les enfants
au travail, de quelque nature qu'il ſoit,

avant que leur *conſtitution* ſoit bien établie, ou l'on aura ſoin de ne leur en faire qu'un amuſement. Mais il n'y a que les peres & meres qui ſoient capables de cette attention. Ce ſeront donc eux qui éleveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils ſavent. Qu'ils ne ſe mettent point en peine : ſi leur enfant eſt deſtiné à en ſavoir davantage, le gout, qui ſe développera avec l'âge, indiquera ſurement l'eſpece de travail, ou de ſcience pour lequel il eſt né.

Le *bain froid* étant une eſpece d'*exercice*, il eſt d'autant plus intéreſſant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les Villes, & ſont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont beſoin de beaucoup de ſommeil. Dans les premiers mois de leur naiſſance, ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la ſuite le ſommeil leur devenant moins néceſſaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, juſqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, ſept à huit heures. On reſpectera donc le ſommeil des enfants nouveaux-nés; mais à meſure qu'ils dormiront moins, qu'ils ſe fortifieront & qu'ils deviendront moins ſenſibles, on rendra leur coucher moins mollet & plus dur,

afin qu'ils puiſſent par la ſuite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher ſera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, ſeront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures oppoſées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra, ni pavillons, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornements ſeront ouverts pendant que l'enfant ſera dans ſon lit.

On ne laiſſera jamais approcher les enfants de domeſtiques, de valets ſuperſtitieux; tous gens à terreur, à contes de revenants, à hiſtoires de mangeurs d'enfants, de loups-garroux, &c.; on ne les laiſſera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoiſſent d'autres manieres de les amuſer que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inſpirer de la crainte, de la terreur, &c. Toutes ces ſottiſes rappétiſſent l'eſprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il eſt de la derniere importance que les enfants ſoient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que ſoit leur deſtinée. Il faut qu'ils connoiſſent la faim, la ſoif, & ſur-tout la fatigue. En conſéquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils ſachent par eux-mêmes que l'appétit eſt le ſeul Cuiſinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements, les courſes, les ſauts, la danſe, feront d'abord pour eux les ſeules cauſes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être ſédentaires, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres leur donneront inſenſiblement le gout du travail, ou leur en inſpireront la néceſſité.

Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que juſqu'à l'âge de puberté, chez l'un & l'autre ſexe, ils ne doivent avoir pour but que la ſanté & la force de la *conſtitution*: que le travail qui exige trop d'application, trop d'aſſiduité, épuiſe & mine cette même ſanté, ces mêmes forces: qu'ils ſe trompent groſſiérement, quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profeſſion, le plutôt poſſible: que cette utilité apparante qu'ils en reçoivent, eſt un appas trompeur: que ces mêmes enfants devenus hommes, haïront le travail, ſeront foibles, & par conſéquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance: que les jeux de volant, de balles, de boulles, de paume & les occupations ſérieuſes, doivent, ſurtout à cet âge, ſe ſuccéder les uns aux

autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Colleges & dans presque toutes les Maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet : qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage & leur santé, deviennent l'espoir de leur vieillesse, & soient utiles à leur patrie, en lui fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des Journaliers, des Artisans, &c.

C'est vers l'âge de treize à quartorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, & qui, en conséquence, se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur gout. Cependant comme chacune de ces occupations en particulier est moins nuisible par elle-même, qu'elle ne l'est par la maniere dont on s'y livre, il est de la derniere importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter, chacun dans l'état qu'il a embrassé.

C'est ainsi que les Fondeurs, les Verriers, les Chymistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, auront soin que leurs laboratoires soient ouverts de tous les côtés, afin que l'*air* y circulant le plus facilement

poſſible, puiſſe entraîner promptement & ſurement la fumée & les autres exhalaiſons pernicieuſes des corps qui ſont en combuſtion. Cette libre circulation rafraîchira l'*air*, qui, ſec & brûlé, ne peut dilater convenablement les *poumons*, & rend les perſonnes qui s'occupent de ces travaux, ſujettes à la *toux*, à l'*aſthme*, à la *phthiſie*, &c. Ces mêmes perſonnes ſe couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de ſuite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrieres, dans les ſouterreins, dont l'*air* eſt ſouvent imprégné d'exhalaiſons qui le rendent le *poiſon* le plus ſubtil. Le *ventilateur* eſt indiſpenſable dans ces cas. Une attention particuliere à ces mêmes ouvriers, c'eſt de ne jamais ſe rendre aux mines, &c. à jeun, & de ne pas reſter trop long-temps ſous terre; de ne prendre que des *aliments* nourriſſants; de boire des *liqueurs fermentées*; d'éviter la *conſtipation*, &, pour cet effet, de prendre de temps à autre d'*huile d'olive*, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les *inteſtins*, & par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* eſt imprégné, ſur-tout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de *rhubarbe*.

Toutes ces perſonnes doivent avoir

la propreté en vénération. En conſéquence elles doivent ſe laver ſouvent & changer d'habits toutes les fois qu'ils quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Barbouilleurs, les Potiers de terre, ceux qui colorent les talons pour les ſouliers des femmes, les Doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les Chandeliers, ceux qui travaillent les ſubſtances animales, les Corroyeurs, ceux qui font des inſtruments de muſique, les Rôtiſſeurs-Traiteurs, les Cuiſiniers, les Bouchers, les Tripiers, les Chaircuitiers, les Poiſſonniers, les marchands de fromage, &c.; en un mot tous ceux dont le métier les expoſe à la mal-propreté, & qui, pour la plupart, reſpirent des vapeurs fétides animales, étant expoſés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, expoſés, par leur état, aux *tranſpirations arrêtées*, aux *rhumes*, aux *eſquinancies*, aux *fievres inflammatoires & intermittentes*, doivent éviter de reſter aſſis ou couchés ſur la terre humide; de reſter au ſoleil ſans travailler; de ſe repoſer au ſoleil; d'y dormir; de s'expoſer au ſerein, à l'*air de la nuit*, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux peſants, les crocheteurs, les journa-

liers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, *refpirent* difficilement : de-là les ruptures de *vaiffeaux*, le *crachement de fang*, les *defcentes*, &c. Toutes ces perfonnes, ainfi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conféquent ne travailleront pas trop long-temps de fuite, parce que les *mufcles* violemment agités, font une grande dépenfe de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes perfonnes font encore fujettes aux *éréfipelles*, caufées par la *fuppreffion fubite* de la *tranfpiration*; par la boiffon d'eau froide, quand on a chaud; par les pieds mouillés; par les habits humides, &c. Ces mêmes caufes peuvent encore donner lieu à la *paffion iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, & aux autres Maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*aliments indigeftes* & *venteux*, comme du pain fait avec les feves, le *feigle*, les fruits verds, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conféquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, tranfis, ou mouillés, ils fe garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils fe tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine diftance du feu; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une ferviette feche : ceux qui feront engourdis par le froid, au

point d'avoir perdu l'ufage de leurs membres, les frotteront avec de la neige, ou avec de l'eau froide, s'ils ne peuvent avoir de neige. Ceux dont les habits feront mouillés, en prendront fur le champ de fecs : ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c.

Ces ouvriers auront foin de fe bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte eft de la derniere importance. Ils auront foin de prendre une nourriture fubftantielle & abondante, s'ils veulent éviter les *fievres de mauvais caract.res*, & les *Maladies de la peau*, auxquelles ils font fi fujets. Ils fe garderont de fe piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns fur les autres; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les foldats, qui doivent être rangés dans la claffe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logements doivent être fecs, aérés, & l'on doit éloigner ceux qui font malades, de ceux qui font en fanté.

En temps de paix, pour les endurcir aux intempéries des faifons, augmenter leur force & leur courage, il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oifiveté, la mere de tous vices, & on les empê-

cheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles, en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangeres. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent recourir, ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes:* ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain dégré, & se coucher immédiatement, après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes & de fruits, surtout *acides*. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les *sucs*, que l'on peut conserver, ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut* & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boissons; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *mout de biere* en pâte; ils en feront une boisson sur le champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, &

on a trouvé qu'elle étoit un *ſpécifique* contre le *ſcorbut*.

On peut encore faire proviſion de *vins* légers & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en ſont pas moins utiles. Le *vinaigre* eſt un *ſpécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en uſage dans tous les voyages, ſurtout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent ſe conſerver vivants. Les gens de mer & les ſoldats Gardes-Côtes, doivent uſer de *quinquina* comme d'un *ſpécifique* contre les Maladies auxquelles ils ſont expoſés.

Des Gens ſédentaires.

Les hommes qui s'occupent de travaux ſédentaires, doivent éviter de reſter aſſis plus de trois ou quatre heures de ſuite : 1°. pour ne pas être trop de temps ſans prendre de l'*exercice* ; 2°. pour changer d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de *poitrine*, auxquelles ils ſont ſi ſujets.

Ils doivent éviter de ſe tenir longtemps dans une poſture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaiſes *digeſtions*, des *flatuoſités*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine* ; s'ils ne veulent plus être ſujets à la *conſomption*, à l'*affection hypocondriaque*, &c. La poſture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures : c'eſt-là les

maux de jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang* & les humeurs par la stagnation ; la *transpiration* est arrêtée : de-là la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules* de *mauvais caractere*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps ; l'*épine*, perpétuellement pliée, prend une forme voutée qu'elle conserve ensuite toute la vie, de-là l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consomption*, la *passion hystérique*, & la foule de *Maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très-souvent dans la journée ; abandonner l'ouvrage de temps en temps, &, dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *aliments venteux*, de *mauvaise digestion*, & observer la tem-

érance la plus sévere. Ils feront bien le s'occuper du jardinage dans leurs noments de loisir, s'ils sont dans le ouvoir de le faire : ils prendront pour xemple les ouvriers de la ville de cheffield.

Des Gens de Lettres.

Les *gens de lettres* sont encore plus xposés que les autres personnes séden-ires. On n'en voit qu'un petit nombre ui soient forts & bien portants, & qui ivent jusqu'à un âge avancé. Une étude uivie a souvent ruiné, en peu de mois, a meilleure *constitution*. Penser conti-uellement, c'est, comme on dit, e pas vouloir penser long-temps.

Les *gens de lettres* sont sujets à la *outte*, suite des mauvaises *digestions* & e la *transpiration* arrêtée. Ils sont sou-ent attaqués de la *gravelle* & de la *ierre*, effets du peu d'*exercice*. Les Ma-idies du *foie*, telles que les *obstructions* e ce *viscere*, les *squirres*, la *jaunisse*, s *indigestions*, la perte de l'appétit, la estruction du corps entier, sont les uites de la vie sédentaire, à laquelle les *ens de lettres* sont astreints. La *consomp-ion*, si commune parmi eux, est la suite le la posture penchée & appuyée contre n bureau, dans laquelle ils travaillent. Jne trop grande application conduit ux maux de tête, à l'*apolexie*, aux *ver-iges*, à la *folie*, à la *paralysie*, aux *Mala-*

dies des yeux, aux *fievres* de toute eſpece, ſur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropiſie*, à l'*affection hypocondriaque*, Maladie la plus triſte & la plus déſeſpérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit ſe perſuader qu'il doit donner ſouvent, & pendant un temps convenable, du relâche à ſon eſprit, ſoit en ſe produiſant dans quelque ſociété agréable, ſoit en prenant quelque divertiſſement qui demande de l'*exercice*, ſoit de toute autre maniere. Il ne doit point reſter trop longtemps aſſis, puiſque cette ſituation trouble les *digeſtions*, dérange les *ſecrétions*, & s'oppoſe à la *tranſpiration.*

L'*exercice* auquel il doit ſe livrer, eſt celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel eſt celui du cheval: mais il ne doit point le prendre ſeul dans un lieu ſolitaire; il faut que ce ſoit en ſociété, dans des lieux agréables & qui lui fourniſſent des objets, qui, bien loin de demander de l'application, le diſtraient, le récréent & lui faſſent oublier les affaires du cabinet.

Il faut qu'un cabinet ſoit ſpacieux & bien aéré, il faut qu'un homme de lettres qui lit & écrit beaucoup, ſoit, tantôt debout, tantôt aſſis, & toujours dans la poſture la plus droite poſſible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en ſe promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'eſt un

excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter ; mais il ne faut jamais passer une matinée entiere sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délassements chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres*, *venteux*, *rances*, de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *biere* qui ne soit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin* trempé, leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général, l'*exercice* ne doit jamais être violent, ni porté à un dégré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent ; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Aliments.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au *régime*. Il est de la plus grande importance pour la con-

ſervation de ſa ſanté. La premiere regle à ſuivre eſt d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, eſt nuiſible. Les *végétaux* & les *animaux* ſont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces ſubſtances.

Les grains gâtés ſont des *poiſons* qu'il eſt de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expoſe en vente. Les autres ſubſtances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent mal-ſaines. La viande eſt encore plus ſujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes puiſqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils ſont malades. On doit également s'abſtenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *ſang* qui ſe répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui ſont engraiſſés avec des *aliments* groſſiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouiſſent point du grand *air*, occaſionnent des *indigeſtions* & appeſantiſſent les eſprits.

La viande, priſe en grande quantité, a ſouvent conduit au *ſcorbut* & à la ſuite nombreuſe de cette Maladie, telles que les *indigeſtions*, la *mélancolie*, l'*hypocondriacie*, &c. Ceux qui ſont jaloux de leur ſanté, ne doivent manger de la viande qu'une ſeule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être

ue d'une ſeule eſpece. Les *aliments* ne oivent être, ni trop trempés, ni trop :cs. Les *aliments* aqueux relâchent les *lides*, & rendent le corps foible. Les *'iments* trop ſecs communiquent de la gidité aux *ſolides*, vicient les humeurs, : diſpoſent le corps aux *fievres inflam-atoires*, au *ſcorbut*, &c.

L'appétit doit être le ſeul Cuiſinier ont on doive faire cas. Rien de plus ıngereux que les ſauces piquantes; que s ſoupes ſucculentes; que les aſſaiſon-:ments de haut goût : toutes ces pré-.rations ne ſont propres qu'à exciter gourmandiſe, & ne manquent jamais : nuire à l'*eſtomac*. La viande ſimple-ent bouillie, ou rôtie, eſt tout ce que *ſtomac* demande.

L'*eau*, qui devroit nous tenir lieu de ute boiſſon, doit être au moins celle ıi ſoit le plus en uſage. La bonne eau ›it être légere, ſans couleur, ſans leur, &c. Ces qualités ne ſe trouvent turellement que dans celles de riviere. ı doit s'abſtiner des eaux qui ont ſé-ırné long-temps dans des lacs, dans des ıngs, comme ayant acquis de la *pu-dité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, ſi :s ſont bues modérément, elles peu-ıt ne pas nuire à la ſanté. Mais leur :ès, & l'uſage de celles qui ſont mal :parées & *falſifiées*, ſont mortelles. ſ *liqueurs fermentées* trop fortes s'op-ſent à la *digeſtion*, bien loin de l'aider:

elles relâchent & affoibliſſent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même ſe paſſer de *liqueurs fortes*. C'eſt une erreur de croire que ces perſonnes en ont abſolument beſoin. Ceux qui n'en font point uſage ſont, non-ſeulement capables des plus grandes fatigues, mis encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doiven point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation* n'étant pas achevée elles ſe débarraſſent de leur air dans le *inteſtins ;* de-là les *flatuoſités.* Si elle ſont trop anciennes, elles s'*aigriſſent* dan l'*eſtomac* & nuiſent à la *digeſtion.* Toute ces raiſons devroient porter chaque perſonne à préparer elle-même ſes *liqueur fermentées*, quand elle eſt dans le cas d le faire. Ce ſeroit en outre un moyen ſû de prévenir toutes les *falſifications*, toutes les fraudes en uſage parmi ceux qu en font commerce.

Le *pain*, *aliment* le plus eſſentiel, l plus ſalutaire, le plus univerſel, ne ſauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & ſalubre. Il ſeroit donc de l plus grande importance que chacun l préparât ſoi-même. Il n'y emploieroi que de bons grains, il ſe garderoit d faire uſage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop ſouven pour le rendre agréable à la vue, ſan conſulter s'il peut nuire à la ſanté. L

pai

pain le meilleur eſt celui qui n'eſt, ni trop lourd, ni trop léger ; qui eſt bien *fermenté*, cuit de la veille ; qui eſt fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *ſeigle*, mêlés enſemble.

Ce n'eſt pas aſſez que l'on ſache quels ſont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général ; il faut encore ſavoir quels ſont ceux qui conviennent à chaque *conſtitution* en particulier. En conſéquence les perſonnes qui abondent en *ſang*, doivent être ſcrupuleuſes dans l'uſage des nourritures ſucculentes : elles doivent éviter les mets ſalés, les *vins généreux*, la *biere* forte, &c. Leur nourriture ne doit conſiſter le plus ſouvent qu'en *pain* & en ſubſtances *végétales*. Leur boiſſon doit être de l'eau, du *petit-lait*, &c.

Les perſonnes graſſes éviteront toutes les ſubſtances graſſes, huileuſes. Elles mangeront ſouvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriſer la *tranſpiration*, & l'urine. Elles boiront de l'eau, du *café*, du *thé*, &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice*, & dormiront peu. Les perſonnes maigres ſuivront un *régime* contraire.

Ceux qui ſont ſujets aux *aigreurs* doivent faire leur principale nourriture de viande ; ceux, au contraire, qui ont les rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent uſer que de ſubſtances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypocondriaques*, les

hystériques, éviteront tout ce qui est *austere*, *acide*, & propre à *s'aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légere, rafraîchissante & de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *aliments* qui nourrissent très-bien un paysan, seroient *indigestes* à un citadin.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espece d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *aliments* doivent être légers, nourrissants, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen ils doivent être solides, & avoir un certain dégré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du permier âge, on doit suivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'*estomac*, & le remplit de *vents*. Il faut que les *aliments* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement; si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain, & conserver leur douceur. Le jeûne est sur-tout nuisible aux jeunes gens & aux person-

nes âgées, qui, lorſqu'ils ont l'*eſtomac* vuide, ſont ſouvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foibleſſe, de *vents*, auxquels le ſeul *remede* eſt un peu de *pain* & un verre de *vin*. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une taſſe de *thé*, de *café*, &c. & un peu de *pain*. Pour ſe bien porter, il faut déjeûner convenablement, & ſouper légérement.

Quand une fois on s'eſt habitué à un certain *régime*, il eſt dangereux de le changer ſubitement. Il ne faut le faire que par dégré, ſoit qu'on veuille paſſer d'une nourriture peu ſubſtantielle à une plus ſucculente, ſoit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des *aliments*. Cependant un *régime* rop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, ſoit en plus, ſoit en moins, quand les occaſions s'en préſentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

Rien de plus contraire à la ſanté que l'*air* mal-ſain. Les Egliſes & les aſſemblées, tous les lieux où l'*air* ſe trouve dépourvu de ſes qualités par la *reſpiration* des perſonnes qui s'y trouvent entaſſées; par le feu; par les lumieres, &c. deviennent nuiſibles aux perſonnes délicates. L'*air* des grandes Villes, chargé de va-

peurs & d'exhalaiſons *putrides*, qui s'élevent ſans ceſſe des ſubſtances, tant *animales*, que *végétales*, eſt également mal-ſain. Les rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'*air* puiſſe y circuler librement.

Il eſt de la derniere importance de reléguer les cimetieres hors des Villes, & d'abolir l'uſage d'enterrer les morts dans les Egliſes. Il faut que les Egliſes ſoient percées d'un grand nombre de fenêtres larges & ſpacieuſes; qu'elles ſoient ouvertes tous les jours, & qu'elles ſoient tenues très-propres; ſans quoi elles deviennent dangereuſes pour les perſonnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* oppoſés, ſur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits auſſi-tôt qu'on eſt ſorti on doit au contraire les découvrir & les laiſſer tout le jour expoſés à l'*air* d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaiſſeaux, les priſons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire uſage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* eſt d'une néceſſité indiſpenſible dans ces lieux, ſoit pour la conſervation de la ſanté, ſoit pour la guériſon des Maladies, ſoit pour la ſalubrité des proviſions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les ſalles de ſpectacles, dans les ſerres, dans les magaſins à bled, &c.

Il ſeroit bien à deſirer que les perſonnes qui ſont obligées, pour leurs affai-

res, de paſſer le jour dans les Villes, allaſſent coucher à la Campagne. Si l'on reſpire un bon *air* pendant la nuit, on répare en quelque ſorte les effets du mauvais *air* que l'on a reſpiré dans le jour. Les *aſthmathiques*, les *hypocondriaques*, les perſonnes attaquées de *conſomption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peſte*. Il faut que les maiſons, les châteaux, &c. ſoient bâtis à une certaine diſtance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remede* auſſi ſalutaire aux malades, que l'*air* frais. C'eſt le plus puiſſant *cordial*, s'il eſt adminiſtré avec prudence. L'*air* frais eſt ſur-tout néceſſaire dans les chambres, dans les ſalles où il y a pluſieurs malades raſſemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'eſt ici que ſont utiles les *ventilateurs* : en ſervant aux malades, ils ſervent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les perſonnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toute maiſon deſtinée aux malades, doivent être dans une ſituation favorable pour l'*air*, & par conſéquent à une certaine diſtance des grandes Villes.

De l'Exercice.

Une loi qui paroît être univerſelle chez tous les hommes, c'eſt que, ſans *exercice*, on ne peut jouir de la ſanté. L'inaction fait tomber les *ſolides* dans le relâche-

ment : de-là des Maladies ſans nombre. Les *obſtructions des glandes*, aujourd'hui ſi communes, n'ont point d'autres cauſes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette Maladie ; il s'oppoſera encore à la foibleſſe des *nerfs* & à toutes les *Maladies nerveuſes* ; il facilitera la *tranſpiration*, dont la *ſuppreſſion* cauſe un foule de Maladies.

Les perſonnes foibles, valétudinaires ; toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* ſuffiſant, comme les ouvriers ſédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion ; & cet *exercice* doit être auſſi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuſe de reſter trop long-temps au lit le matin ; coutume qui eſt univerſelle dans les grandes Villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, juſqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de ſe lever avec le jour. Qu'on ſe promene, qu'on monte à cheval, qu'on faſſe tout autre *exercice* en plein *air*, on ſe trouvera avoir l'eſprit plus gai, plus ſerein pendant le jour ; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à ſe lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conſervation de la ſanté.

L'*exercice* eſt le ſeul *remede* pour les perſonnes inactives, qui ſe plaignent de

douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigestions*, &c. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, mais se livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la *constitution*.

L'espece d'*exercice* qui met le plus d'*organes* en action, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres *exercices*; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne, non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait

pour l'indolence : ce vice renverſe tous les deſſeins pour leſquels il a été créé, tandis que la vie active eſt le rempart le plus puiſſant de la vertu, & la conſervatrice la plus ſouveraine de la ſanté.

Du Sommeil.

LES enfants doivent dormir autant qu'ils paroiſſent le deſirer. A meſure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur ſommeil, de ſorte qu'à dix ou douze ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, ſept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de ſe lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la ſanté que la coutume univerſelle, ſur-tout dans les grandes Villes, de ne ſe lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit eſt le ſeul temps du ſommeil; mais pour le rendre ſalutaire, il faut prendre, pendant le jour, un *exercice* ſuffiſant, ſouper légérement, & ſe coucher l'eſprit auſſi gai & auſſi tranquille qu'il eſt poſſible.

L'habitude de dormir après les repas, quand elle eſt forte, doit être reſpectée: d'ailleurs les perſonnes qui ont les *nerfs* délicats, tels que les enfants, les femmes & les *gens de lettres*, ſe trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits.

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la ſaiſon, à

l'âge, au *tempérament*, &c. La jeunesse dont le *sang* a un fort dégré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin, dans nos climats, que d'habits légers; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, les gillets, &c., qui affoiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatismes*, ou quelqu'autre Maladie semblable, les rendent nécessaires.

Il seroit à desirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap, singuliérement approprié à notre température, devroit être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espece d'habits, on préviendroit les Maladies auxquelles on s'expose, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards, sur-tout, ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode, ou la forme, ne doivent entrer pour rien dans la façon : on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat & la commodité. Il faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras & les pieds, soient absolument à

l'aiſe. On ne ſe ſervira d'aucune eſpece de ligature dans la maniere d'attacher les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers, s'oppoſent à la *circulation du ſang*, à l'accroiſſement des parties, & deviennent la cauſe d'un nombre infini de Maladies.

De l'Intempérance.

LA grande regle de la tempérance eſt de ſe tenir à la ſimplicité. La Nature ſe plaît dans les *aliments* ſimples & ſans apprêts. L'*intempérance* dans le manger apporte les plus grands déſordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digeſtion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *ſecrétions* irrégulieres; elle vicie les humeurs, & occaſionne des Maladies ſans nombre.

L'*intempérance* eſt également dangereuſe dans la ſatisfaction des autres deſirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaiſirs charnels, ne détruit-il point la meilleure *conſtitution*? Quels déſordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfants, périſſent de beſoin, tandis que des peres cruels ſe livrent, ſans réſerve, à leurs appétits inſatiables?

L'ivrognerie eſt, par elle-même, non-ſeulement le vice le plus abominable, mais encore elle eſt la ſource de la plupart des autres vices. Il n'eſt point de crime, quelqu'horrible qu'il ſoit, que

ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes; des femmes vendre les habits de leurs enfants; vendre les aliments qu'elles devoient manger; vendre même ensuite leurs propres enfants pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté engendre encore les diverses especes de vermines, qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* en est le seul *remede*. Les *fievres putrides*, *malignes*, &c., commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées; qui portent des habits sales, &c. La *propreté* est donc de la derniere importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, & on tiendra ses appartements très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient nettoyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries du sein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les paysans n'accumuleront plus le fumier de-

vant leur porte ; ils ſe garderont de coucher, dans les mêmes endroits que leurs beſtiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* eſt indiſpenſable dans les camps, dans les caſernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, dans les vaiſſeaux. Elle eſt ſeule un *remede* contre pluſieurs Maladies. Il eſt de la derniere importance de changer ſouvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puiſſe être changé, quand il eſt ſali.

Une perſonne en ſanté doit changer tous les jours de linge Elle doit faire fréquemment uſage de *bains*, ſe laver tous les jours les mains, le viſage & ſur-tout les pieds. La *propreté* a plus d'attrait à nos yeux, que la parure ; elle eſt un ornement pour tous les états ; perſonne n'en eſt diſpenſé : elle doit être pratiquée avec le plus grand ſoin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être preſque révérée.

De la Contagion.

LA plupart des Maladies ſont *contagieuſes*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a beſoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaiſance, ſe deſtinent à le ſoigner. C'eſt vouloir expoſer ſa vie & celle de ſes connoiſſances, que de viſiter les

malades par pure curiosité, ou par une tendresse mal-entendue.

Les Médecins & les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile. C'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion.* Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos sourds & à petit bruit; aux contenances effrayées & tristes de ces gens oisifs, qui ne manquent jamais de déconcerter son esprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'usage ordinaire, sur-tout parmi le peuple & à la Campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de *fievres malignes*, *putrides*, &c., & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades; à moins qu'ils n'aient été lavés & exposés à la fumée de plante odorante, du *vinaigre*, ou à l'*air*, pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux, &c., répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Il est du devoir du Gouverne-

ment de reléguer ces lieux hors de leur ſein.

Les habitants des Villes doivent choiſir une habitation bien expoſée, parce que leur athmoſphere n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules les plus pernicieuſes. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & paſſageres. Ils doivent tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires; ſortir & ſe tenir en plein *air* auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, ſoignent les malades, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*, doivent s'emplir le nez de *tabac*, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la *rue*, la *tanaiſie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroſer la chambre avec du *vinaigre*, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, ſans avoir changé d'habits, ſans s'être lavé les mains, le viſage, &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maiſons leurs domeſtiques malades, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*; autrement ils courront les riſques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux ſeroient moins ſujets à propager la *contagion*, s'ils étoient ſitués hors des grandes Villes; ſi les malades n'y étoient point amoncelés les uns ſur les autres, dans de petites ſalles; ſi la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient

point négligés ; s'ils étoient plus nombreux ; s'ils étoient conſtruits d'après les conſeils d'un Phyſicien, & je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. LE ROY. Il ſeroit encore à deſirer qu'ils fuſſent adminiſtrés d'une maniere moins aviliſſante ; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies *contagieuſes*, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux, & ne ſeroient plus dans le cas de ſe communiquer aux perſonnes plus aiſées, & ſouvent de produire des *épidémies*.

Des Paſſions.

LES *paſſions* ont une grande influence, & ſur la cauſe des Maladies, & ſur leur guériſon.

La *colere* trouble l'eſprit, déforme les traits du viſage, précipite le cours du *ſang*, & dérange toutes les *fonctions vitales & animales* : elle cauſe ſouvent la *fievre*, des *Maladies aiguës*, & quelquefois la mort ſubite. Les perſonnes délicates, attaquées de *Maladies nerveuſes*, doivent être ſinguliérement en garde contre les excès de cette *paſſion*.

C'eſt ſur-tout le reſſentiment que ſouvent nous ſommes maîtres de bannir de notre ame. Le reſſentiment épuiſe les forces de l'eſprit, occaſionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine inſenſiblement la meilleure *conſ-*

titution. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la Nature ne nous a donnée que pour notre conſervation, conduit ſouvent à la perte de la vie. Une *peur* ſubite a, en général, les effets les plus funeſtes. Les *accès épileptiques* & les autres Maladies *convulſives*, en ſont ſouvent les ſuites. On doit donc ſoigneuſement veiller à ce que les enfants ne ſoient point effrayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur* ſont encore plus dangereux. La crainte conſtante d'un mal futur, en ſéjournant dans l'ame, occaſionne ſouvent le mal même que l'on craint. De-là grand nombre de perſonnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* mépriſent donc la *peur*; qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres & des babillardes, qui ſont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il ſeroit bien à deſirer que l'on bannît l'uſage de ſonner les cloches d'une Paroiſſe pour les perſonnes qui meurent. Ceux qui ſe croient en danger, ſont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on ſonne, eſt mort de la Maladie dont

ls ſont attaqués, quel ne ſera pas l'effet d'une ſonnerie funéraire dont ils ſont étourdis, cinq ou ſix fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires que de viſiter un malade, pour venir chuchoter ſans ceſſe à ſes oreilles.

Un autre uſage, ſouvent funeſte aux malades, c'eſt celui dans lequel ſont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de *pronoſtiquer* l'iſſue de la Maladie. On a beau ne pas donner ſon opinion en préſence du malade; un malade ſenſible l'a bientôt appriſe, par l'air triſte, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, ſur-tout lorſque cette déclaration eſt capable de le tuer. Une réponſe équivoque, lorſqu'on eſt interrogé ſur le ſort d'un malade, eſt, ſans contredit, la plus ſage, comme la plus ſure, dans une circonſtance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les eſpérances.

Le *chagrin* eſt de toutes les paſſions, celle qui eſt la plus deſtructive de la ſanté. Ses effets n'ont point d'interruption; &, quand il ſe fixe profondément dans l'ame, il a les ſuites les plus fâcheuſes. Le *chagrin* ſe change ſouvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame conſiſte

à supporter avec courage les malheurs qui affiegent la vie. Gardons nous donc de céder au chagrin : cherchons la consolation ; embrassons-la, de quelque part qu'elle nous vienne : que notre ame ne reste pas long-temps fixée sur un objet, sur-tout s'il est désagréable, & nous échapperons aux dérangements d'*estomac*, aux *indigestions*, aux affaissements de l'esprit, au *relâchement* des *nerfs*, aux *vents* dans les *intestins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps; en conséquence, lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société de gens gais : entre-mêlons nos travaux d'amusements & de récréations : livrons-nous à la variété des scenes que la Nature se plaît à nous offrir partout, & dont le but est, sans doute, d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet; occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes ; ils semblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin*, se livrent à boire (en Angleterre ;) mais le *remede* est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin, ils ne ruinent leur fortune, leur *tempérament*, leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point auſſi ıpidement que quelques-unes des autres aſſions, il eſt cependant la plus forte ; :, porté à un certain dégré, le moins uſceptible d'être réprimé, ou de céder ıx impulſions de la raiſon. On n'aime oint à l'extrême du premier abord : il ut donc, avant que de ſe livrer à *l'a-our*, peſer attentivemeut les probabili-:s qui font eſpérer d'obtenir l'objet aimé. i elles ne ſont point en notre faveur, ıyons toutes les occaſions d'augmen-:r notre paſſion : recourons à nos affai-:s, ou à l'étude, ou à la diſſipation, :, s'il eſt poſſible, cherchons un autre bjet, que nous ſoyons dans le cas de ouvoir obtenir.

L'*amour*, devenu Maladie, eſt très-dif-ile à guérir. Les ſuites en ſont ſouvent i violentes, que la poſſeſſion de l'objet ıimé n'en eſt pas toujours le *remede*. Ce-endant ce doit être celui que l'on doit :mployer, s'il n'y a pas d'impoſſibilité ; :c on ne doit point s'y refuſer, pour une :auſe ſimple & légere. Les peres & meres ont trop enclins à traiter l'*amour* de baga-elle. La plupart, entraînés par des vues l'intérêt, ſacrifient tous les jours la ſanté, a tranquillité, le bonheur de leurs en-ants, & de ceux qui ſont commis à leurs oins. Ils ne comptent pour rien l'incli-ıation, la ſeule choſe à laquelle ils doi-vent cependant faire attention, s'ils veu-ent faire d'heureuſes alliances, & s'ils ıe veulent point ſe repentir, dans la ſuite,

de la févérité de leur conduite, de l[a] perte de la fanté & des fentimens de leur[s] enfants.

Le meilleur moyen de s'oppofer à l[a] violence des paffions, c'eft, en général de fe livrer à celles qui font oppofées & d'appliquer tellement fon efprit au[x] chofes utiles, qu'il ne lui refte plus d[e] temps pour réfléchir fur fes malheurs.

Des évacuations accoutumées.

Des Selles.

PEU de chofes concourent plus à l[a] confervation de la fanté, que les *felles* régulieres. Si les matieres fécales reftent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs : fi elles font évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *felle* par jour fuffit, en général, pour un adulte ; une moindre quantité eft nuifible. Le moyen de fe la procurer, c'eft de fe lever de bonne heure, de fe promener en plein *air*, & de mener une conduite réguliere dans le *régime*. Si, indépendamment de ces précautions, la *conftipation* perfiftoit, il faudroit fuivre le confeil de LOCKE, fe préfenter à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait befoin, ou non. Une habitude de cette efpece peut, avec le temps, devenir une feconde nature.

Il faut fe garder d'employer des *médicaments*, fur-tout des *purgatifs*, pour la

nple *conſtipation*. C'eſt en vivant de
gime, en évitant tout ce qui eſt de na-
re *échauffante* & *aſtringente*, & en
abillant légérement, qu'il faut y remé-
er.

Les perſonnes trop relâchées uſeront
aliments qui reſſerrent & fortifient,
s que le *pain de froment*, le fromage,
œufs, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c.
es boiront du *vin* rouge, du *vin de Bor-
ux*, de l'*eau-de-vie* & de l'eau, de l'*eau
née*, &c. Elles porteront de la flanelle,
es ſe tiendront les pieds chauds, & em-
ieront tous les moyens capables de fa-
riſer la *tranſpiration*, dont ce relâche-
ent dépend quelquefois.

Des Urines.

La libre évacuation des *urines* prévient
guérit pluſieurs Maladies. On doit
nc employer tous les moyens poſſibles
ur les exciter. Il faut en conſéquence
r la vie ſédentaire, & éviter de reſter
p longtems dans le lit. On doit s'abſ-
ir d'*aliments* de nature ſeche & échauf-
te, de liqueurs *aſtringentes*, comme
vin rouge, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues
is la *veſſie*, s'épaiſſiſſent; la partie la
s aqueuſe s'évapore; la plus groſſiere,
e qui eſt terreuſe, reſte: de-là la *gra-
e* & la *pierre*. Il eſt donc de la der-
ire importance d'uriner, dès que le
oin ſe fait ſentir. On a vu des perſon-

nes mourir, d'autres être attaquées d
Maladies désagréables, & même incu
rables, pour avoir retenu leurs *urines*
trop long-temps, par une fausse délica
tesse. Si la *vessie* est trop distendue, el
perd de son action, elle tombe en *para
lysie*, & alors elle est également incapa
ble, soit de retenir les *urines*, soit de l
évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondante
il faut se priver de liqueurs aqueu
& foibles; de *sels alkalis*; de tout
qui peut irriter les *reins* & dissoudre
sang. On doit remédier à la foible
qui en est la suite, par une *diete for
tiante*; par les *remedes astrigents*.

De la Transpiration.

LA *transpiration* est d'une si gran
importance pour la santé, que nous
sommes exposés qu'à un très-petit no
bre de Maladies, tant qu'elle a lie
& que, dès qu'elle est *supprimée*, to
le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpirat*
que sont dus les *rhumes*, Maladies
tuent plus de monde que la *peste*.
examinant les malades, on trouve qu
doivent la plupart de leurs Maladi
soit à des *rhumes* violents dont ils ont
attaqués, soit à des *rhumes* légers qu
ont négligés.

La cause ordinaire, dans ce pays,
la *suppression* de la *transpiration*, c

inconſtance du temps. Le meilleur *remede* eſt de s'expoſer à l'air toute la journée. Ceux qui reſtent enfermés ſont plus ſuſceptibles de *s'enrhumer*.

Une autre cauſe, ce ſont les habits mouillés. Il eſt difficile que ceux qui ſont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Auſſi-tôt qu'on s'en apperçoit, il faut changer d'habits. Ce ſont ſur-tout les gens de la Campagne qui doivent avoir attention à ce conſeil. On les voit, leurs habits tout mouillés, s'aſſeoir, ou ſe coucher dans les champs, & ſouvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troiſieme cauſe, ce ſont les pieds humides, qui donnent ſouvent lieu aux *coliques*, aux *inflammations de poitrine*, à la *paſſion iliaque*, au *colera-morbus*, &c. Les perſonnes délicates, celles qui ne ſont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être ſingulierement en garde à cet égard. Ces perſonnes n'ont rien de mieux à faire, que de ſe laver les pieds dans de l'eau tiede ; ſi elles étoient mouillées à un certain dégré, elles ſe mettroient en entier dans un *bain*.

Une quatrieme cauſe, c'eſt l'*air de la nuit*. La roſée, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuſe que le temps froid. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui ſont expoſés à la chaleur du

jour, les personnes délicates, doivent éviter la rosée avec le plus grand soin.

Une cinquieme cause, ce sont les *lits humides*. On doit se garder de coucher dans les lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques, ou à toute autre personne, pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, & les voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un voyageur, transi de froid & mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude & d'un lit sec.

Une sixieme cause, ce sont les *maisons humides*. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrein humide & marécageux. Le raiz-de-chaussée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'*asthme*, la *consomption*, les autres Maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties, doivent être malsaines.

La septieme & derniere cause de la *suppression* de la *transpiration*, est le *passage subit du chaud au froid*. On ne s'enrhume guere qu'après avoir eu chaud.

Quand

Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront surtout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légeres. S'ils sont tourmentés par la soif; ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides* que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejettée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaisera la soif encore plus surement, & on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entiérement échauffée dans l'*estomac*; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites; mais souvent des *enrouements*, des *esquinancies*, des *fievres de divers caracteres*, &c.

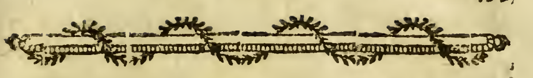
On se gardera de se tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte, ou d'une fenêtre, sur-tout si on est habillé légérement: on en a vu souvent résulter des *fievres inflammatoires*, la *consomption*, &c. Dormir les

fenêtres ouvertes, n'eſt pas moins à craindre.

Il eſt dangereux de tenir ſes appartements trop chauds : on ne peut alors ſortir, ou viſiter ſes amis, ſans expoſer ſa vie. On ſe gardera de ſe plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les *fievres*, même la *folie*, ont ſouvent été les ſuites funeſtes de cette conduite.

Concluons, ſur les cauſes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il faut éviter avec le plus grand ſoin toute *tranſition ſubite du chaud au froid* ; qu'il faut ſe tenir dans une température égale, autant qu'il eſt poſſible, &, dans l'hypotheſe contraire, qu'il ne faut ſe rafraîchir que graduellement.

Fin de la première Partie & du Tome premier.



SOMMAIRE DES CHAPITRES, PARAGRAPHES ET ARTICLES DU TOME PREMIER.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.



CHAPITRE V.

De l'Exercice, pag. 248

CHAPITRE VI.

CHAPITRE VII.

L'intem-

CHAPITRE VIII.

CHAPITRE IX.

CHAPITRE X.

CHAPITRE XI.

Fin du Sommaire du Tome premier.

AVIS

Aux Acquéreurs de ce Livre.

'*AVERTISSEMENT du Traducteur*, la
éface & l'*Introduction de l'Auteur*, qui
nt à la tête du premier Volume de
'dition de Paris, contenant des renvois
des indications de pages aux Volumes
ivans, auxquels il eſt impoſſible de
ppléer ; on ne pourra imprimer
; trois Pieces, qui compoſent près
100 pages, qu'après le ſeptieme
olume ; c'eſt pourquoi, les Acquéreurs
ce Livre ſont priés d'attendre juſqu'a-
's pour faire relier ce premier Volume,
ſe contentant pour le préſent de le faire
ocher.





